www.le-journal-italienne.blogspot.com

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

Piano dell'opera

1. Antipasti freddi
2. Antipasti caldi
3. Primi piatti di pasta secca
4. Primi piatti di pasta fresca
5. Gnocchi e paste ripiene
6. Riso, farro, orzo e polenta
7. Zuppe e minestre
8. Pane, pizze, torte salate
9. Pesci di mare
10. Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce
11. Carni bianche
12. Carni rosse e selvaggina
13. Verdure e contorni
14. Dolci lievitati, torte e crostate
15. Dolci al cucchiaio, semifreddi, gelati
16. Piccola pasticceria e cioccolato

IN QUESTO NUMERO

7. Zuppe e minestre

DVD 1 — SCUOLA DI CUCINA

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
Brodo di carne
Brodo vegetale
Fumetto di pesce

MINESTRE BRODOSE
Minestrone di verdura
Stracciatella
Passatelli

MINESTRE LEGATE
Crema Parmentier
Crema di carote
Vellutata di pollo

ZUPPE DELLA TRADIZIONE
Zuppa pavese
Minestra di lenticchie
Ribollita

ZUPPE DI PESCE
Cacciucco alla livornese

STRUMENTI
Organizzarsi in cucina
Pentolame in coccio e acciaio

MATERIA PRIMA
Scegliere le carni per il brodo

DVD 2 — CHEF IN CATTEDRA

LE RICETTE

Passato di peperoni gialli
Fabio Picchi,
IL CIBREO,
Firenze

Zuppa di carciofi con ravioli di cipolla
Herbert Hintner,
ZUR ROSE, San Michele - Appiano (Bolzano)

Zuppa spumosa di scampi con capesante e avocado
Nicola Portinari,
LA PECA,
Lonigo (Vicenza)

Zuppa di pesce senza spine
Giacomo Ruffoni,
LA CONCHIGLIA,
Arma di Taggia (Imperia)

Zuppa di orzo perlato con rombo, porcini e zucchine
Maria Luisa Scolastra,
VILLA RONCALLI,
Località Sant'Eraclio, Foligno (Perugia)

Zuppa di cicerchia con sformato di ricotta e pancetta croccante
Teresa Buongiorno
OSTERIA GIÀ SOTTO L'ARCO,
Carovigno (Brindisi)

LIBRO — Nel libro sono riportate tutte le ricette eseguite nei due DVD Scuola di Cucina e Chef in cattedra. Inoltre ulteriori preparazioni sul tema sono consultabili nella sezione Altre Ricette.

CHEF MAESTRO — Lo chef maestro vi insegnerà passo passo le tecniche di base e svelerà trucchi, curiosità e squisite ricette.

la Repubblica L'espresso

I CORSI DEL GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO
Settimanale - N.30/2009 Anno II
Direttore Responsabile: Ezio Mauro
Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Sede legale via Cristoforo Colombo 149 - 00147 Roma

Su licenza di E-ducation.it © 2009 E-ducation.it - Tutti i diritti riservati
Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge

Da vendersi esclusivamente in abbinamento al numero in edicola de la Repubblica oppure de L'espresso.
Euro 12,90 + il prezzo di Repubblica oppure de L'espresso.

9 771974 456032 90007

www.le-journal-italienne.blogspot.com

CHEF ACADEMY Zuppe e minestre 7

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

7. Zuppe e minestre

DVD 1
DVD 2
LIBRO
CHEF MAESTRO

I CORSI DI REPUBBLICA-L'ESPRESSO

www.le-journal-italienne.blogspot.com

CHEF ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

7. Zuppe e minestre

I CORSI DEL GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO
Settimanale - N.30 Anno II
Direttore Responsabile: Ezio Mauro
Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Registrato presso il Tribunale di Milano
Sede legale via Cristoforo Colombo 149 - 00147 Roma

© 2009 Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Pubblicato su licenza di E-ducation.it S.p.A. – Firenze

© 2009 E-ducation.it S.p.A. - Firenze

Tutti i diritti riservati
www.e-ducation.it
info@e-ducation.it

Direzione editoriale: Cinzia Caiazzo
Coordinamento della produzione: Filippo Melli
Cura redazionale: Alessandro Cambi, Donata Fornaciari, Sibilla Pierallini
Hanno collaborato: Valentina Acquistapace, Clelia Corda
Progetto grafico: Studio Contri Toscano
Impaginazione: Stefania Laudisa
Foto di copertina: © Stockfood/Olycom

Curatela scientifica: Leonardo Romanelli
Testi: Sabrina Somigli, Sergio Maria Teutonico

Fotografie di scena per Scuola di cucina:
Pietro Cecioni, Guido Mancassola

Fotografie di scena per Chef in cattedra:
Veronica Citi

Da vendersi esclusivamente in abbinamento
al numero in edicola de la Repubblica o L'espresso

Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Via Cristoforo Colombo 149
00147 Roma

la Repubblica
Direttore responsabile: Ezio Mauro
Registrazione presso il Tribunale di Roma n. 16064 del 13/10/1975

L'espresso
Direttore Responsabile: Daniela Hamaui
Reg. Trib. Roma n. 4822 del 16/09/1955

Per le immagini:
© 2009 E-ducation.it tranne:
© 2009 Fotolia: p. 13 (© LUIGI), pp. 67, 68, 69 (© Comugnero Silvana).
© SCALA GROUP and COREL All Rights reserved: pp. 20, 65, 66.

Tutti i diritti di copyright sono riservati.
Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge

Stampa presso:
Rotolito Lombarda
Via Roma, 115 - Pioltello (Milano)

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

7.
Zuppe e minestre

I CORSI DI REPUBBLICA-L'ESPRESSO

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Indice del volume

9 Zuppe e minestre

11 Scuola di cucina

12 PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
12 **Il brodo di carne**
14 • Brodo di carne
16 **Il brodo vegetale**
17 • Brodo vegetale
18 **Il "fumetto" di pesce**
19 • Fumetto di pesce

20 MINESTRE BRODOSE
20 **Minestre in brodo e minestroni**
21 • Minestrone di verdura
24 • Stracciatella
26 • Passatelli

28 MINESTRE LEGATE
28 **Creme, passati e vellutate**
28 • Crema Parmentier
30 • Crema di carote
32 • Vellutata di pollo

34 ZUPPE DELLA TRADIZIONE
34 **Le minestre con il pane**
35 • Zuppa pavese
36 • Minestra di lenticchie
40 • Ribollita

44 ZUPPE DI PESCE
44 **Le zuppe di pesce**
45 • Cacciucco alla livornese

52 ALTRE RICETTE

60 STRUMENTI
60 **Pentolame in coccio e acciaio**
62 **Altri strumenti per creme e minestre**

63 MATERIA PRIMA
63 **Scegliere le carni per il brodo**
64 Fare il dado in casa
65 A ogni stagione il suo minestrone

67 L'ARTE DI PRESENTARE
67 **Anche l'occhio vuole la sua parte**

71 Chef in cattedra le ricette

72 **Passato di peperoni gialli**
Fabio Picchi
IL CIBREO, Firenze
76 **Zuppa di carciofi con ravioli di cipolla**
Herbert Hintner
ZUR ROSE, Appiano (Bolzano)
80 **Zuppa spumosa di scampi con capesante e avocado**
Nicola Portinari
LA PECA, Lonigo (Vicenza)
84 **Zuppa di pesce senza spine**
Giacomo Ruffoni
LA CONCHIGLIA, Arma di Taggia (Imperia)
88 **Zuppa di orzo perlato con rombo, porcini e zucchine**
Maria Luisa Scolastra
VILLA RONCALLI, Foligno (Perugia)
92 **Zuppa di cicerchia con sformato di ricotta e pancetta croccante**
Teresa Buongiorno
OSTERIA GIÀ SOTTO L'ARCO, Carovigno (Brindisi)

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Zuppe e minestre

Zuppe e minestre sono **preparazioni antichissime**, che si possono far risalire ai primordi della gastronomia.
L'elemento che le accomuna è l'**acqua**: si parla infatti di **minestre al cucchiaio** o **minestre brodose**, per la caratteristica presenza del brodo. Alcune minestre lo producono in cottura, altre lo richiedono come ingrediente.
Nella cucina internazionale per descrivere queste preparazioni si utilizza il temine generico **potage**, adottato dal francese, il cui significato letterale è "alimento cotto in un pot", ovvero in un recipiente, in una pentola.
Fu il cuoco francese Antonin Carême, all'inizio del XIX secolo, a proporre una classificazione delle minestre che ancora oggi viene spesso adottata:

- **minestre chiare** (minestre a base di brodo e consommé);
- **minestre legate** (passati, creme e vellutate);
- **zuppe, minestre** e **minestroni.**

Le minestre al cucchiaio, intendendo con questo termine tutte le categorie sopra citate, sono **preparazioni molto versatili**, che possono rivelarsi adatte a tutte le occasioni. Le zuppe e le minestre della tradizione, ovvero quelle casereccе come la pasta e fagioli, la ribollita, risi e bisi, entrano normalmente sulle nostre tavole, mentre preparazioni più raffinate, come le vellutate e le zuppe di crostacei, possono tranquillamente essere inserite in menu speciali, per occasioni importanti.
All'interno del pranzo si collocano **dopo l'antipasto.** Possono precedere un primo piatto oppure, se particolarmente sostanziose, sostituirlo. Nel primo caso, poiché i primi piatti sono di norma realizzati con prodotti amidacei, non dovrebbero contenerne a loro volta: meglio optare per un passato di verdura, una crema o un minestrone.
Il **sapore** dovrà essere più forte di quello dell'antipasto, ma meno pronunciato della portata che le segue. Se si prevede di servire due minestre, è meglio far precedere una minestra chiara a una legata. Nel **galateo della tavola**, infine, la minestra viene in genere servita la sera, mentre i consommé, o brodi ristretti, possono entrare anche nella composizione del menu di un pranzo.

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

Scuola di cucina

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE

Il brodo di carne

È senza dubbio il re della cucina, quello che fa la differenza in una preparazione, il segreto che tutti ricercano per ottenere un piatto eccellente. L'importante è realizzarlo correttamente e diluito al punto giusto: infatti, se troppo concentrato, può talvolta coprire il sapore di una preparazione, se troppo diluito le apporta poca aromaticità.
Può essere cucinato con sola **carne di manzo**, con **carne di vitello**, con **carne mista**, manzo e pollo, oppure con **carne** e **carcasse di pollo**: in questo caso si parlerà di brodo di pollo.
La modalità di esecuzione è uguale per tutti i tipi di brodo, eccezion fatta per i tempi di cottura delle diverse carni.

Alcune osservazioni:

- per il brodo meglio **utilizzare l'acqua in bottiglia**, invece dell'acqua del rubinetto che può avere sapori particolari a causa dei trattamenti che subisce, oppure essere molto calcarea o ricca di altri elementi minerali che con la lunga cottura del brodo tendono a concentrarsi e a modificarne il sapore;
- la vecchia tradizione voleva che per fare un buon brodo si dovesse partire da acqua fredda. Era diffusa infatti la credenza che, mettendo la carne in acqua bollente, le sue fibre si ritirassero impedendo ai succhi e agli aromi di fuoriuscire. Ed è così che molti continuano a fare, sebbene la gastronomia molecolare abbia dimostrato che è perfettamente uguale, ai fini del sapore e della concentrazione di un brodo, mettere la carne in acqua calda o in acqua fredda. In effetti, dopo 4 ore di cottura, la carne in entrambi i casi cede la stessa quantità di sostanze al brodo;
- la **cottura del brodo con coperchio** tende a renderlo più torbido;
- per quanto riguarda gli **ingredienti**, in certe ricette si consiglia di dividere a metà le **cipolle** e tostarle in una piastra scaldata sul fuoco o in una padella antiaderente, poiché questo permette di abbassarne l'acidità e di avere quindi un brodo più ambrato e più brillante;
- del **prezzemolo** si utilizzano i gambi, perché più aromatici delle foglie e per non far assumere al brodo una colorazione verde. Infine, l'impiego del **pomodoro** è facoltativo: la sua presenza determina un colore più scuro, e ciò può non andar bene per pietanze chiare, una maggiore acidificazione del brodo, che può non essere gradita perché può incidere sull'equilibrio gustativo della pietanza per cui viene utilizzato. L'utilizzo di pomodoro fresco oppure conservato (pelato) non comporta grosse differenze in termini di sapore del brodo, sebbene il prodotto conservato abbia una minore acidità rispetto all'ortaggio fresco. Il colore invece può risultare più scuro in seguito all'impiego del pomodoro pelato;
- **togliere la carne dal brodo al momento giusto**; è inutile lasciarla cuocere più del dovuto, perché non apporta niente al brodo, tende a renderlo torbido e cuocendo diventa stopposa, mentre se cotta adeguatamente è molto gustosa, condita anche solo con olio extravergine di oliva e sale grosso;
- il brodo si può **conservare in frigorifero** per 3 giorni; può anche essere congelato e aumentare di gran lunga la sua conservabilità, subendo tuttavia qualche perdita nel profumo.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Brodo di carne
Ingredienti per 3 l di brodo

2 kg di carne bovina mista (ginocchio, stinco, ossobuco, polpa)
4 l di acqua
3 cipolle
4 coste di sedano
4 carote
qualche chiodo di garofano
qualche foglia di basilico
mazzetto aromatico (foglia di porro, alloro, timo, gambi di prezzemolo)
1 pomodoro (facoltativo)
1 spicchio di aglio (facoltativo)
sale grosso
pepe in grani

* Per eliminare le impurità e la schiuma che si formano sulla superficie del brodo durante la cottura occorre "schiumare" con un cucchiaio o mestolo forato, detto "schiumatore" o "schiumarola".

Brodo di carne

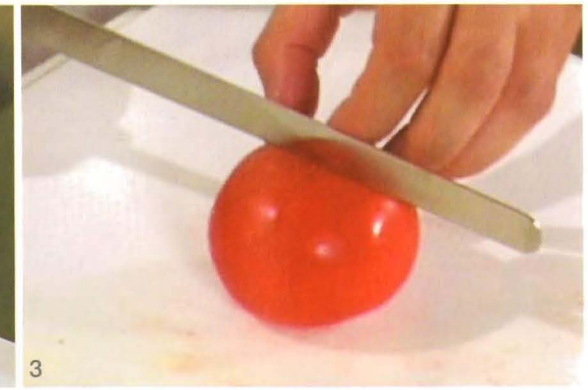
- Porzionare la carne, l'osso e le parti cartilaginee in pezzi non troppo grandi. Mettere le ossa insieme alla carne nell'acqua che si sta scaldando e portare a ebollizione (foto 1).
- Aggiungere anche le cipolle, picchettandole con i chiodi di garofano, le coste di sedano (lasciando le foglie il brodo acquisirà una leggera sfumatura di verde), uno spicchio di aglio, le carote, le altre verdure, il mazzetto aromatico e il pepe in grani. Se si utilizza il pomodoro, inciderlo a croce nella parte superiore prima di metterlo nell'acqua (foto 2 e 3).

1

www.le-journal-italienne.blogspot.com

- Lasciare cuocere a fuoco lento, per minimo due ore, durante le quali il brodo deve sobbollire: schiumare ogni volta che è necessario. Salare soltanto alla fine. Filtrare il brodo con la stamina (tessuto di cotone o lino che serve per filtrare salse, creme, brodi o altri liquidi densi, allo scopo di eliminare eventuali corpi estranei) e sgrassarlo accuratamente. Il brodo, a questo punto, è pronto per essere utilizzato (foto 4).

2


3

4

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

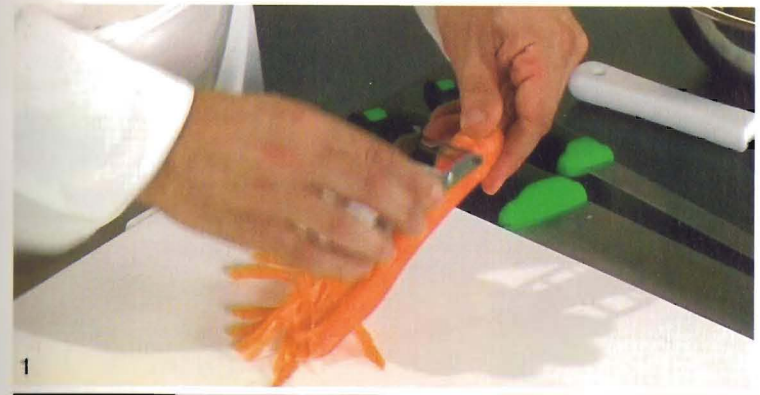
Il brodo vegetale

È un brodo più leggero rispetto a quello di carne, utilizzabile per cucinare qualsiasi pietanza. È realizzato soltanto con verdure. La ricetta riportata di seguito è una sorta di versione base, che può essere arricchita a piacimento con altre verdure ma anche con legumi e patate, tenendo presente che questi ingredienti tendono a rilasciare amido nel brodo, contribuendo a ispessirlo e a renderlo torbido.
Per ottenere un brodo più saporito, invece di mettere le verdure crude in acqua fredda, si tagliano a pezzi più piccoli e si fanno leggermente appassire con un poco di burro nel tegame.

Dopo una quindicina di minuti si aggiunge l'acqua fredda, i chiodi di garofano, il ginepro, il pomodoro e il mazzetto aromatico e si procede come per il normale brodo, facendolo sobbollire per 40 minuti.

Brodo vegetale

- Preparare le verdure pulendole e tagliandole a pezzi non troppo piccoli. Incidere a croce il pomodoro, schiacciare il sedano con la parte larga del coltello per fargli cedere completamente il sapore; aggiungere qualche foglia di porro, le carote e le zucchine (foto 1-3).
- Mettere le verdure in acqua fredda o appena tiepida aggiungendo gli aromi, il basilico, le bacche di ginepro e il pepe in grani; portare a ebollizione e schiumare. Cuocere per almeno 90 minuti, salare solo a fine cottura e filtrare prima di utilizzare (foto 4).


1

2

3

4

Brodo vegetale
Ingredienti per 3 l di brodo

4 l di acqua
4 cipolle
4 coste di sedano
4 carote
2 zucchine
3 porri
2 spicchi di aglio
qualche chiodo di garofano
qualche foglia di basilico
5 bacche di ginepro
mazzetto aromatico
(alloro, timo, salvia,
gambi di prezzemolo)
1 pomodoro (facoltativo)
sale grosso
pepe in grani

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Il "fumetto" di pesce

Parlando di brodo, non si può non citare il "fumetto", un vero e proprio "brodo di pesce" che, nella cucina marinara, viene utilizzato come il brodo comune per cuocere in un liquido o per insaporire certe preparazioni. Può anche essere impiegato per ottenere una vellutata di pesce, da usarsi al posto di una normale besciamella per la preparazione di lasagne o cannelloni di pesce, per gratinare ravioli o qualunque altra ricetta che contenga pesce, crostacei o molluschi.
Il fumetto può essere preparato in due modi: una **versione classica**, che segue la ricetta di un vero e proprio brodo, e la versione, per così dire più **saporita**, che prevede un parziale appassimento delle verdure aromatiche nel burro oppure olio extravergine di oliva, che comporta una leggera perdita di tipicità e originalità.

* Utilizzare possibilmente scarti di pesce bianco, non grasso e privato delle branchie e delle interiora, che tendono a rendere scura la preparazione.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

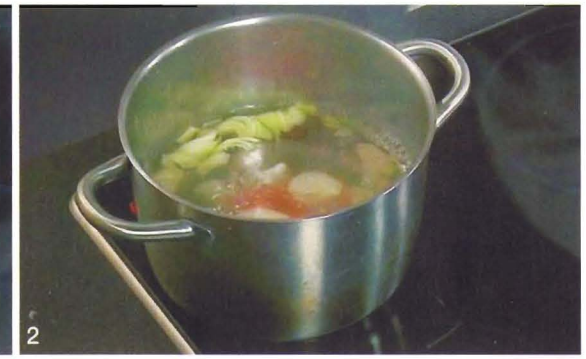
Fumetto di pesce

- Lavare gli scarti di pesce e in una pentola portare a ebollizione 2 l d'acqua.
- Tagliare le verdure e aggiungerle all'acqua in ebollizione, assieme al mazzetto aromatico e al pepe in grani (foto 1 e 2).
- Aggiungere gli scarti di pesce avendo cura di sezionarli in pezzi non troppo grossi, i gamberetti interi o la parte che rimane dopo averli puliti (foto 3).
- Lasciare sobbollire per almeno 30 minuti schiumando quando necessario (foto 4 e 5).
- Salare soltanto alla fine della cottura.
- Filtrare con un colino sottile il fondo ottenuto.

Fumetto di pesce
Ingredienti per 2 l di brodo

2,5 l di acqua
800 g di lische e scarti di pesce (scorfano, gallinella, cicale, branzino, gamberetti)
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla
1 porro
mazzetto aromatico (prezzemolo, timo, rosmarino, salvia)
sale grosso
pepe in grani

1


2

3

4

5

www.le-journal-italienne.blogspot.com

MINESTRE BRODOSE

Minestre in brodo e minestroni

La parola minestra deriva dal verbo **minestrare** (ministrare, amministrare), dal momento che, anticamente, veniva somministrata ai commensali dal capofamiglia o da un membro autorevole della stessa.
Data la grande varietà e diversità di preparazioni che rientrano nel gruppo delle minestre brodose, darne una definizione esatta è molto difficile. Tuttavia, nell'accezione comune la minestra è intesa come un primo piatto caratterizzato dalla presenza di un liquido, di solito una preparazione brodosa. Del resto l'espressione "minestra asciutta", per indicare le altre preparazioni che rientrano nel gruppo dei primi piatti come pasta, risi, gnocchi, rafforza il significato originale di minestra come pietanza il cui elemento distintivo è il brodo.

Le **minestre brodose** hanno per base un brodo, che può essere arricchito di pasta o riso, oppure con altre guarnizioni quali crespelle tagliate a julienne, passatelli, bignè.
Anche il **consommé** è considerato una minestra brodosa, che può consumarsi tal quale, servito nella classica tazza a due manici, oppure accompagnato anch'esso da una guarnizione.

* Il consommé è un brodo ristretto preparato utilizzando una dadolata di carota, cipolla, sedano, un mazzetto aromatico e spezie (chiodo di garofano e pepe), alle quali si aggiungono la carne macinata (manzo o pollo), degli albumi e il brodo tiepido. Il tutto è portato a ebollizione e lasciato sobbollire dolcemente per circa un'ora e mezzo. Per insaporirlo ulteriormente si possono aggiungere vini liquorosi secchi come il marsala o lo sherry, erbe aromatiche o anche tartufo.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Minestrone di verdura

È una minestra a base di verdure, cotte generalmente in acqua e non in brodo. Talvolta si può aggiungere del brodo all'acqua di cottura per insaporire di più la preparazione.
La scelta delle verdure è legata alla loro reperibilità in termini di stagione e ubicazione, mentre ingredienti come le patate e i fagioli sono una costante. Il minestrone deve comunque essere una preparazione in cui predominano i vegetali verdi.
Può essere realizzato partendo da verdure tagliate, messe a cuocere in acqua fredda, come nel caso del minestrone alla genovese, oppure partendo con un soffritto di cipolla, carota, sedano, pancetta, cotenne di maiale, come avviene per il minestrone alla milanese o quello toscano.

- Lavare le verdure, possibilmente fresche e di stagione, pulirle e tagliarle a dadini; tagliare a listarelle cavolo, bietola e affini (foto 1-3).

1

Minestrone di verdura
Ingredienti per 4 persone

200 g di bietola
200 g di cavolo verza
120 g di fagioli bianchi già cotti
60 g di piselli di stagione, già cotti, o altre verdure a piacere
1,25 l di acqua
100 g di porro
100 g di patate
80 g di carote
80 g di zucchine
1 costa di sedano
1 cipolla rossa
1 spicchio di aglio
1 mazzetto di basilico
sale grosso
pepe

www.le-journal-italienne.blogspot.com

2

3

4

5

6

www.le-journal-italienne.blogspot.com

- Mettere le verdure in pentola, assieme agli aromi, in acqua fredda o appena tiepida. Inserire le verdure nella pentola iniziando da quelle che cuociono più lentamente in modo da ottenere, al termine della preparazione, una cottura uniforme per tutte: prima il cavolo, poi la carota, il porro, la patata, le zucchine, il sedano e infine la bietola e il basilico (foto 4-6).
- Portare a ebollizione e far cuocere lentamente per 40 minuti (foto 7).
- Aggiungere i fagioli e i piselli e cuocere per pochi minuti, fino alla ripresa del bollore, aggiustare di sale quindi togliere dal fuoco (foto 8).
- Impiattare spolverando con pepe e un filo d'olio extravergine di oliva (foto 9).

✱ Il minestrone si può servire sia caldo che freddo. Durante la cottura i fagioli tendono a disfarsi e le patate rilasciano parte del loro amido, fattori che contribuiscono a rendere la preparazione più consistente e meno liquida. Per insaporire il tutto si può far stufare le verdure in un soffritto con cipolla, aglio e grassi animali.

7

8

9

www.le-journal-italienne.blogspot.com

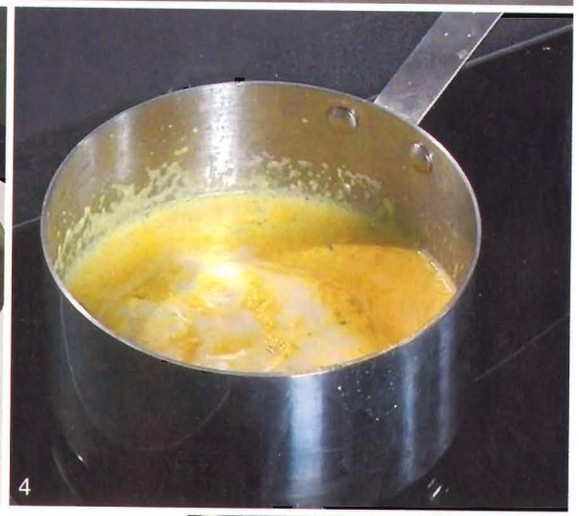
www.le-journal-italienne.blogspot.com

Stracciatella

- Preparare il composto: in un pentolino rompere le uova intere, aggiungere una grattugiata di noce moscata, del pepe, un pizzico di sale (ricordando che il brodo è già salato, quindi è meglio non abbondare) e un po' di prezzemolo. Sbattere il tutto con una frusta e aggiungere il parmigiano fino a ottenere un composto cremoso (foto 1).
- Portare il brodo a ebollizione e, tolto dal fuoco, versarlo subito nel composto di uova, che tenderà a coagulare rapidamente (foto 2 e 3).
- Mettere il composto così ottenuto nuovamente sul fuoco mescolando con cura finché non riprende a bollire (foto 4).
- Lasciare sobbollire per qualche minuto. Impiattare e servire la stracciatella calda (foto 5).

Stracciatella
Ingredienti per 4 persone

1 l di brodo di carne filtrato
2 uova
80 g di parmigiano grattugiato o pecorino
1 mazzetto di prezzemolo tritato
1 pizzico di noce moscata
sale
pepe



www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Passatelli
Ingredienti per 4 persone

1 l di brodo di carne
2 uova
100 g di parmigiano grattugiato
100 g di pangrattato o mollica di pane macinata fine
scorza grattata di mezzo limone
1 pizzico di noce moscata
40 g di midollo di manzo (facoltativo)
1 mazzetto di prezzemolo tritato (facoltativo e per guarnizione)
sale
pepe

Passatelli

● In una terrina schiacciare il midollo, incorporare la scorza del limone e un po' di pangrattato. Se non si usa il midollo, incorporare la scorza direttamente al pangrattato. Aggiustare il composto con un pizzico di noce moscata, pepe e sale (foto 1).

● Versare le uova nell'impasto amalgamando e incorporando bene il tutto. Aggiungere il formaggio e tanto pangrattato quanto ne servirà a rendere l'impasto il più omogeneo e compatto possibile (foto 2 e 3).

1

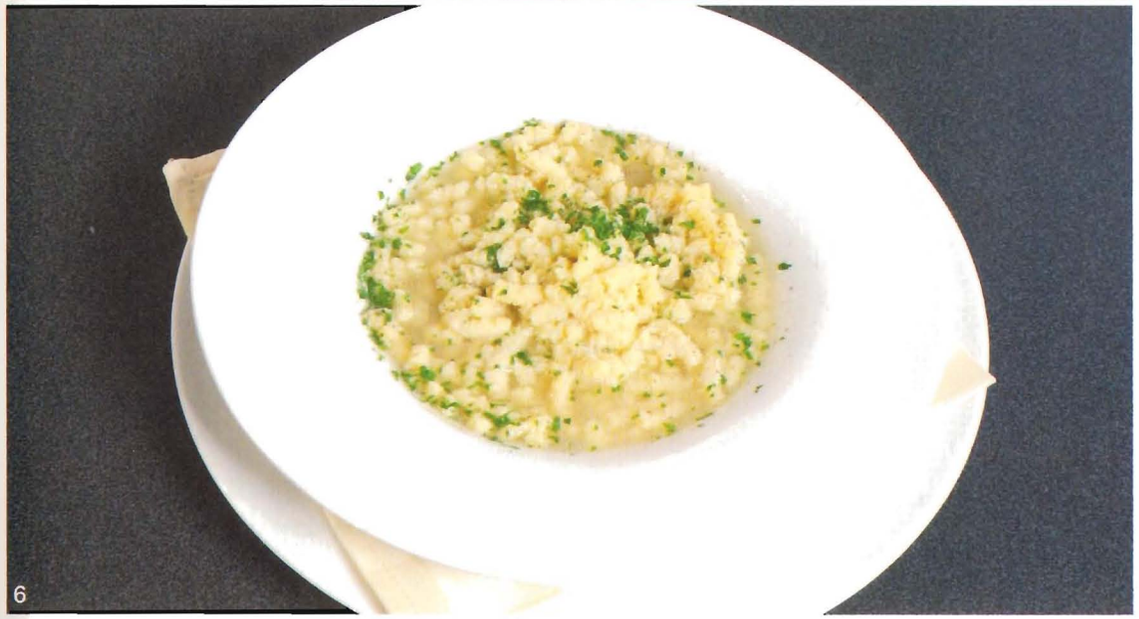
2

3

✱ Utilizzare possibilmente due tipi di formaggio. Meglio un parmigiano più stagionato e uno un po' più dolce oppure, in alternativa, parmigiano e pecorino.

4

5


6

● Far riposare l'impasto per qualche minuto e quindi lavorarlo con le mani sulla spianatoia preventivamente spolverata con pangrattato per non farlo attaccare (foto 4).

● Inserire l'impasto in uno schiacciapatate a fori grandi e lasciare cadere nel brodo ben caldo dei vermicelli: normalmente vengono realizzati di 4-5 cm di lunghezza tagliandoli con un coltello (foto 5).

● Cuocere i passatelli per un paio di minuti, fino a quando il brodo riprende il bollore. Spegnere il fuoco e servirli nei piatti fondi, spolverandoli con prezzemolo tritato (facoltativo) e con abbondante pepe macinato al momento (foto 6).

✱ L'utilizzo del midollo è sempre più spesso omesso. L'uso della mollica può essere preferibile al pangrattato perché rende i passatelli più resistenti e meno facilmente solubili nel brodo.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

MINESTRE LEGATE

Creme, passati e vellutate

Le minestre legate sono preparazioni a base di brodo e ortaggi, servite con una guarnizione. La caratteristica di queste minestre è la maggiore consistenza rispetto alle minestre brodose, conferita loro da alcuni ingredienti generalmente impiegati. Queste minestre si suddividono in:

- **creme** a base di brodo e purea di ortaggi privi di sostanze amidacee, cui si aggiunge un legante esterno per aumentare la consistenza, come farina di riso o besciamella;
- **passati** a base di brodo, purea di carne, pesce o verdure e ortaggi addensanti (almeno un ingrediente ricco di amido come patate o legumi) che determinano la cremosità della preparazione;
- **vellutate** a base di brodo e roux, ai quali si aggiunge l'ingrediente principale ridotto in purea, o meglio setacciato, da cui il nome "vellutata". Al termine della preparazione, le vellutate vengono ulteriormente legate, ma anche ingentilite, con tuorli d'uovo e panna.

In Italia come **elemento legante** di solito non si utilizza la besciamella, bensì poca **farina di riso diluita nel latte** o, più spesso, delle **patate** insieme all'ingrediente principale.

Tutte queste preparazioni sono servite con una guarnizione di **crostini di pancarré** (*croûton*) tostati, fritti in padella con burro, eventualmente amalgamati al parmigiano grattugiato, e quindi adagiati sulla preparazione dopo averla impiattata.

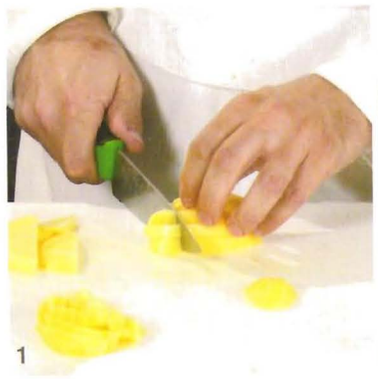
* Il nome Parmentier è quello di un farmacista francese, nonché agronomo, il quale operò per migliorare l'alimentazione della popolazione francese favorendo la diffusione della patata, fino ad allora considerata ortaggio adatto solo all'alimentazione del bestiame. Proprio per questo alcune preparazioni che contengono tale ortaggio portano il suo nome, come ad esempio le uova Parmentier e la crema Parmentier.

Crema Parmentier
Ingredienti per 4 persone

1 l di brodo vegetale
700 g di patate
2 porri
125 g di burro
60 g di farina
0,3 dl di panna
100 g di crostini di pancarré
sale

Crema Parmentier

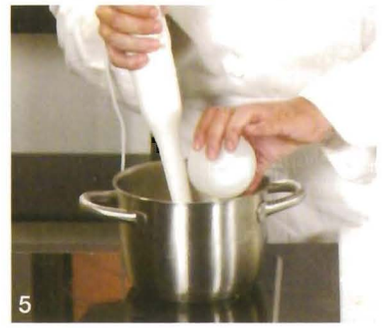
- Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti (foto 1).
- Pulire il porro lavandolo bene, eliminando la radice, la parte verde più coriacea e lo strato esterno. Dividerlo in due parti e affettarlo sottilmente ad anelli (foto 2).
- Fare sciogliere una parte del burro in una pentola capiente. Non appena il burro si sarà sciolto, aggiungere i porri e, quando saranno cotti, unire anche le patate, lasciandole insaporire brevemente. Bagnare con un po' di brodo e lasciare cuocere lentamente il tutto per circa 20 minuti; regolare di sale (foto 3).
- Mentre le patate cuociono, in una terrina preparare, con burro e farina in uguale quantità (60 g di burro, 60 g di farina), un roux freddo, cioè il fondo che legherà tutta la preparazione. In questo caso occorre far assorbire al burro tutta la farina fino a creare una sorta di pomata (foto 4).
- Una volta terminata la cottura delle patate, senza togliere la pentola dal fuoco, aggiungervi il roux mescolando accuratamente. Usare un mixer a immersione per amalgamare il tutto (o passare la preparazione al passaverdura) e aggiungere la panna per rendere il composto più fluido, continuando a frullare (foto 5).
- Servire la crema e al centro mettervi dei crostini di pancarré tagliati a triangolini, privati della crosta e passati al forno (foto 6).

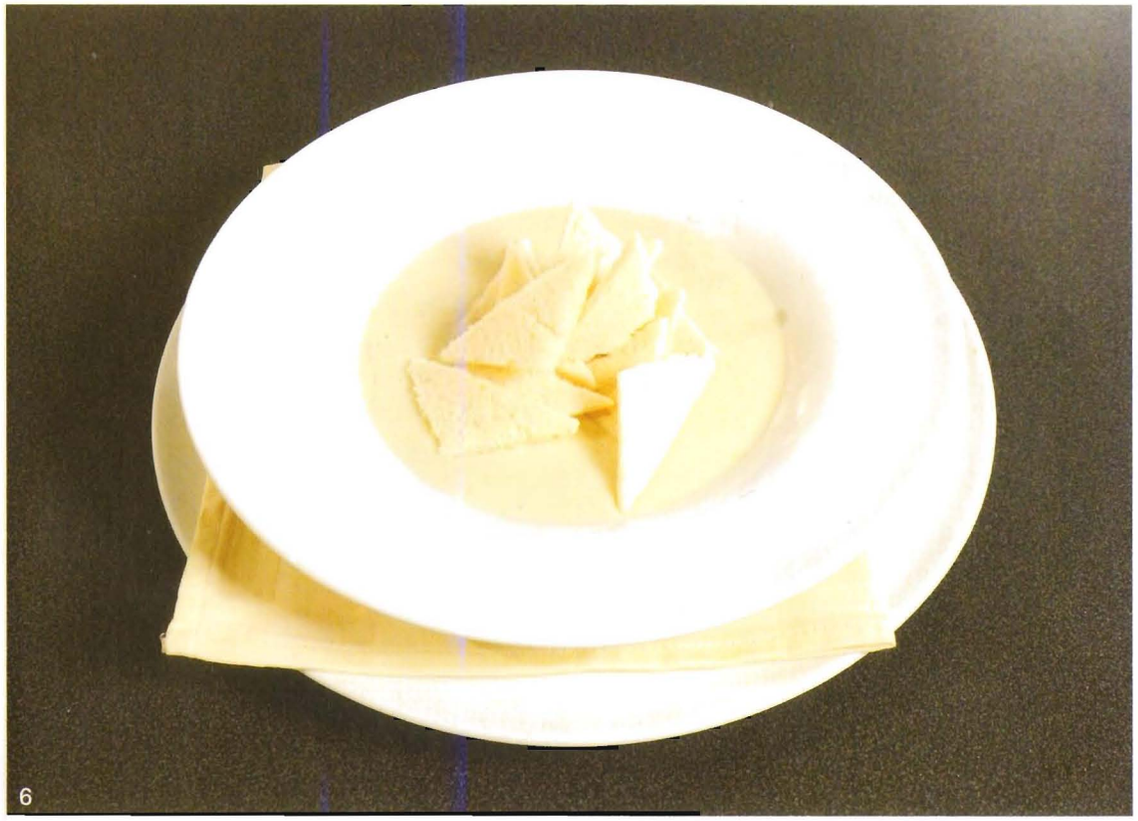

1

2

3

4


5


6

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Crema di carote
Ingredienti per 4 persone

1 l di brodo vegetale
10 carote
1 cipollotto bianco di media taglia
1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
120 g di burro
3,5 dl di latte
50 g di farina di riso
sale
pepe

Crema di carote

- Mentre il brodo vegetale sta sobbollendo sul fuoco, pulire le carote e tagliarle a fettine, dopodiché affettare finemente il cipollotto (foto 1).
- In una casseruola, disporre la cipolla insieme a metà del burro, messo a freddo nella padella, e farla appassire. Non appena la cipolla inizia a soffriggere, aggiungere lo zenzero grattugiato (foto 2).
- Nel frattempo preparare una sorta di besciamella con la farina di riso: preparare un roux freddo incorporando accuratamente 60 g di burro e la farina di riso (foto 3).
- Unire le carote alla cipolla, regolare di pepe e sale, aggiungere un po' di brodo già caldo e lasciar cuocere lentamente per circa 20 minuti.
- Scaldare il latte, regolare di sale e pepe, aggiungere il roux e far cuocere lentamente per 10 minuti.
- Mettere le carote in un contenitore e frullarle. Unire al passato la besciamella di riso e finire di frullare il tutto (foto 4).
- Impiattare e spolverare con pepe (foto 5).

1

2

www.le-journal-italienne.blogspot.com

3

4

5

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Vellutata di pollo
Ingredienti per 4/6 persone

Per la salsa
1 l di brodo di pollo
60 g di farina
80 g di burro

Per la vellutata di pollo
5 dl di brodo di pollo (facoltativo, da usarsi in caso di necessità)
600 g di carne di pollo (petto e coscia)
1,5 dl di panna fresca
3 tuorli d'uovo
sale
pepe

Vellutata di pollo

● Preparare il brodo con il pollo (utilizzando la stessa procedura descritta nella ricetta della minestra in brodo di pollo, riportata a p. 52). A cottura terminata togliere la carne dal brodo separandola dalle eventuali ossa e cartilagini. Tenere un petto di pollo da parte per la preparazione finale. Filtrare il brodo con una stamina (foto 1).

● Preparare 1 l di salsa vellutata (o vellutata comune), utilizzando il seguente procedimento: preparare in una padella un roux chiaro sciogliendo il burro e unendovi poi la farina; versare nel roux il brodo di pollo, aggiungendone un po' alla volta, mescolare attentamente e portarlo a ebollizione, eliminando i possibili grumi di burro; aggiustare all'occorrenza di sale e far cuocere a fuoco lento per 20 minuti (foto 2).

1

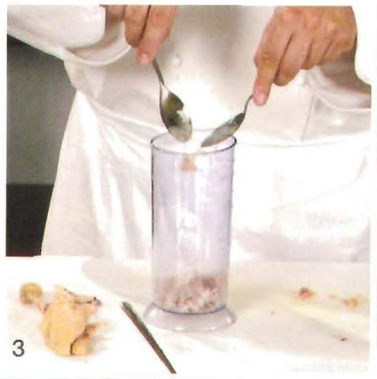
2

● Nel frattempo frullare la carne di pollo con il frullatore a immersione (per facilitare l'operazione si può aggiungere al pollo qualche cucchiaio di brodo). Eventualmente passare la carne di pollo tritata al setaccio per eliminarne i grumi (foto 3).

● Unire la purea di pollo alla salsa vellutata emulsionandola con pazienza fuori dal fuoco; verificare la consistenza della vellutata e, nel caso fosse troppo densa, aggiungere altro brodo filtrato; far cuocere per altri 10 minuti, schiumando se necessario. Regolare di sale (foto 4).

● Diluire i rossi dell'uovo con della panna e aggiungervi la vellutata di pollo (anche questa operazione va eseguita fuori dal fuoco) prima di impiattare (foto 5).

● Servire la vellutata nel piatto fondo accompagnata dal petto di pollo tagliato a piccoli dadini o a julienne. Spolverare infine con un filo di pepe (foto 6).


3

4

5

6

www.le-journal-italienne.blogspot.com

ZUPPE DELLA TRADIZIONE

Le minestre con il pane

La zuppa è una preparazione brodosa in cui, solitamente, non entrano pasta e riso: è infatti più spesso caratterizzata dalla presenza del pane.
L'etimologia del termine **zuppa** risale al gotico **suppa**, ovvero "fetta di pane inzuppata", e la sua radice è diffusa in molte lingue europee: dal francese **soupe**, allo spagnolo **sopa**, al tedesco **suppe**.
Nel nome "zuppa" è racchiusa la sua vera origine: nel Medioevo la fetta di pane è stata l'antenata del piatto. Sul pane, che all'epoca era una sorta di focaccia a base di acqua e grano, venivano serviti e tagliati gli alimenti; per le classi ricche e per la nobiltà aveva dunque la sola funzione di contenitore o "piano di appoggio". Le fette di pane così insaporite venivano poi raccolte e cotte dalla servitù in acqua o in brodo, divenendo dunque cibo per i meno abbienti.

Nelle locande e nelle osterie era il piatto sempre pronto, che cambiava quotidianamente a seconda degli ingredienti reperibili sul mercato: grazie alla sua consistenza, si poteva tenere in caldo a lungo, senza rovinarne il sapore e i profumi. In mancanza di posate, era un prodotto facilmente consumabile dalle fondine, da cui veniva direttamente "bevuto" dai clienti. La facile reperibilità di erbe di campo permise la diffusione delle zuppe tra le popolazioni meno abbienti che riuscivano così a preparare un piatto caldo con poca spesa: quando doveva costituire un piatto unico veniva rinforzato dalla presenza di uova e formaggio.

La zuppa con il **pane** è nata anche come modo di riutilizzare il pane raffermo: indurendosi, poteva essere mangiato solo se ammorbidito in qualcosa di caldo. Il pane rappresenta tuttavia anche un mezzo per arricchire la semplice "acqua di verdure" con una componente ricca di **carboidrati**.
Allo stesso modo, per fornire **elementi proteici**, alla zuppa si univano talvolta anche **ossi di prosciutto, scarti della macellazione del maiale** (come nella "cassoeula" milanese) o **carne bovina** (ad esempio nel "pot-au-feu" francese o nelle molte versioni di "minestre maritate" italiane).
Ancora oggi la zuppa, esclusi alcuni casi, rimane una preparazione in cui il pane è un elemento caratterizzante: dalla **ribollita** alla **pappa al pomodoro** toscane, alla **zuppa alla pavese**, alla **zuppa di cipolle**, al **pane frattau** sardo.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Zuppa pavese

- Far fondere una generosa quantità di burro in una padella e rosolarvi le fette di pane da ambo i lati (foto 1).
- Portare a ebollizione il brodo regolandolo eventualmente di sale. Porre le fette di pane abbrustolito in 4 ciotole di terracotta o in pirofile fonde da forno (foto 2).
- Sgusciare su ciascuna ciotola un uovo, facendo attenzione a non rompere il tuorlo (foto 3).
- Aggiungere in ogni pirofila 2,5 dl di brodo caldo, quindi spolverizzare con parmigiano grattugiato. Pulire i bordi della ciotola per evitare che si brucino durante la cottura (foto 4).
- Infornare a 150°C per 6-7 minuti, fino a far rapprendere l'albume. Il tuorlo deve invece rimanere semiliquido. Togliere dal forno e servire immediatamente spolverando di pepe la superficie (foto 5).

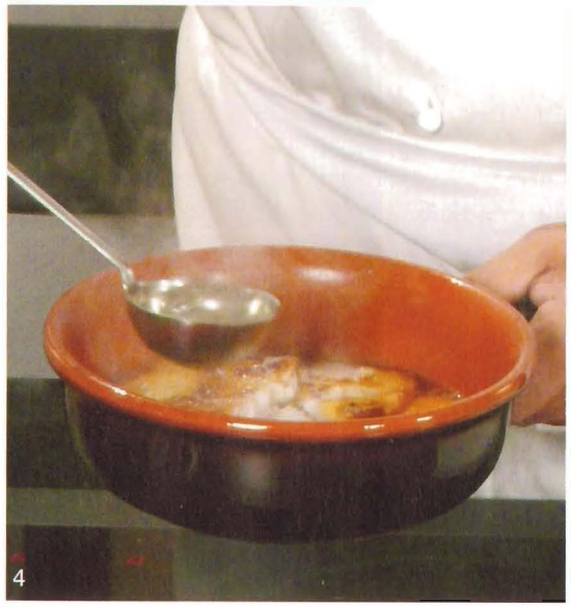
Zuppa pavese
Ingredienti per 4 persone

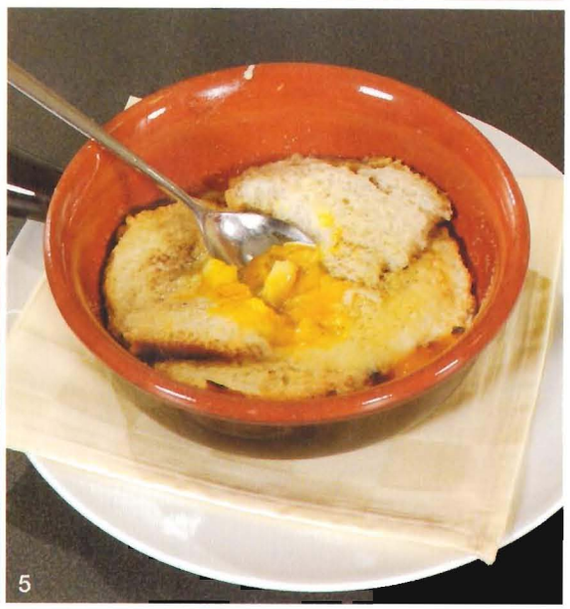
1 l di brodo di carne
8 fette di pane (meglio se raffermo)
4 uova
80 g di burro
60 g di parmigiano grattugiato
sale
pepe

1

2

3


4


5

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Minestra di lenticchie
Ingredienti per 4 persone

350 g di lenticchie secche (da ammollare il giorno precedente per almeno 12 ore)
2-3 filetti di acciughe sott'olio
100 g di polpa di pomodoro in scatola (o preparata in precedenza)
8 fette di pane abbrustolito
4 foglie di salvia
1 ciuffo di prezzemolo
1 cipolla
1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
1 dl di olio extravergine di oliva
lardo (facoltativo)
pancetta (facoltativa)
sale
pepe

Minestra di lenticchie

- Cuocere le lenticchie in acqua salata per 40 minuti e quindi lasciarle a riposare.
- Nel frattempo preparare un trito di cipolla, aglio e sedano (foto 1).
- Mettere una pentola sul fuoco, versarvi un filo d'olio e sciogliervi i filetti di acciuga (foto 2).
- Aggiungere il trito di verdure (cipolla, sedano, aglio), rosolare leggermente e unire le foglie di salvia spezzandole a mano, mescolando. A seconda dei gusti, si può unire anche un trito di lardo e pancetta, per insaporire maggiormente il tutto (foto 3).

1

2

- Con un colino scolare le lenticchie conservando a parte l'acqua di cottura (foto 4).
- Aggiungere nella pentola la salsa di pomodoro, mescolare e, non appena riprende il bollore, unire le lenticchie, continuando a mescolare con energia il tutto. Aggiungere un po' dell'acqua di cottura delle lenticchie e lasciare sobbollire per 6-7 minuti (foto 5 e 6).
- Preparare il piatto di servizio ponendo a lato due fette di pane abbrustolito (a seconda dei gusti insaporito con uno spicchio d'aglio), versarvi sopra la minestra, spolverare con del prezzemolo precedentemente tritato, del pepe e un filo d'olio extravergine di oliva (foto 7).

3

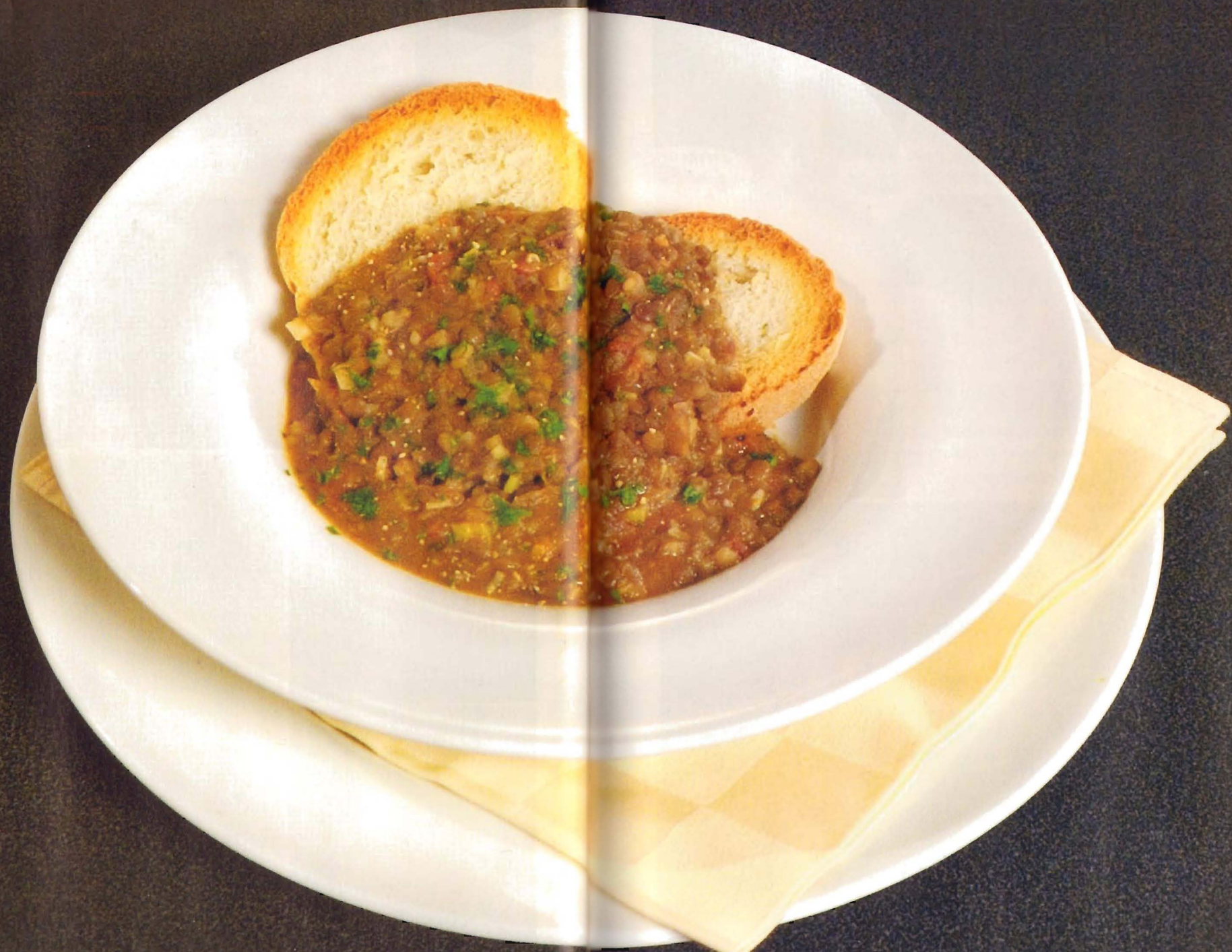
4

5

6

7

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com



www.le-journal-italienne.blogspot.com

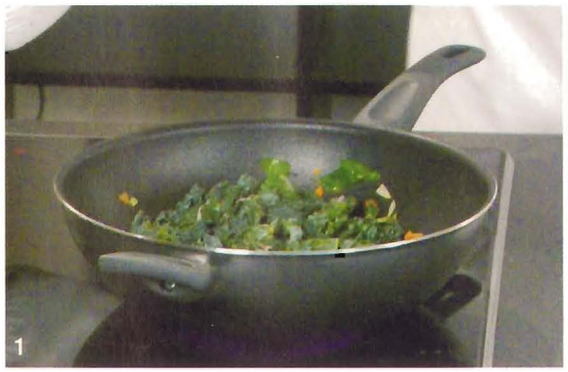
Ribollita
Ingredienti per 4 persone

250 g di pane raffermo casalingo
300 g di fagioli cannellini secchi (o zolfini)
1 cavolo nero
2 mazzi di bietola
2 patate
2 carote
2 cipolle
2 coste di sedano
2-3 mestoli di brodo vegetale
1 dl di olio extravergine di oliva
qualche foglia di salvia
sale
pepe

Ribollita

La ribollita è una **minestra di verdura** alternata a **strati di fette di pane**, che prende il nome dall'antica usanza di prepararla in grande quantità per poi "ribollirne", appunto, gli avanzi nei giorni seguenti. Anche oggi viene cucinata il giorno prima, messa a riposare in frigorifero e poi consumata dopo averla fatta saltare in padella con un filo di olio extravergine di oliva. In questo modo assume una consistenza altamente legata, quasi cremosa.

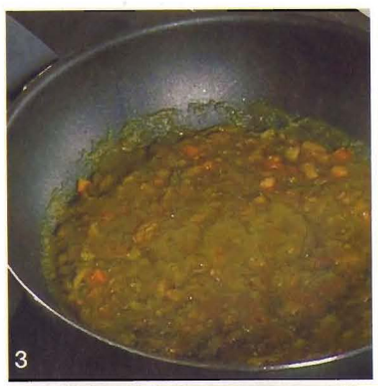
- Lessare i fagioli cannellini (meglio sarebbe utilizzare i fagioli zolfini) in 1,5 l di acqua con un filo d'olio, qualche foglia di salvia e qualche chicco di pepe.
- In un tegame far rosolare in olio extravergine di oliva la cipolla tritata o tagliata a fette. Aggiungere sedano, carote, patate pulite e tagliate a pezzetti o a listarelle, lasciando la bietola tagliata finemente e il cavolo nero privato della nervatura per ultimi poiché necessitano di un minor tempo di cottura (foto 1).

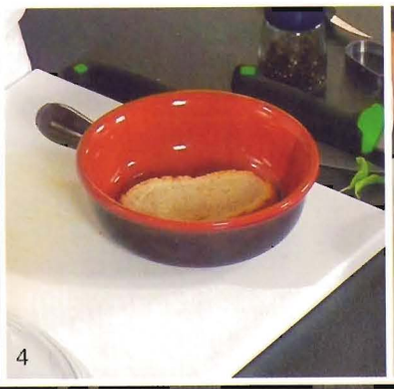

1

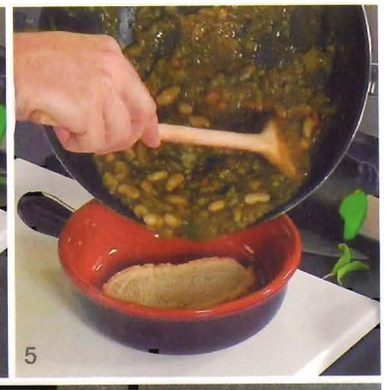
2

www.le-journal-italienne.blogspot.com

- Aggiustare con poco pepe e con poco sale, aggiungere un po' di brodo vegetale (poco alla volta, fino a completo assorbimento) e far cuocere per 30-40 minuti a pentola coperta (foto 2).
- Versare i fagioli e proseguire la cottura per pochi minuti (foto 3).
- In una ciotola di terracotta, che diffonde uniformemente il calore, disporre le fette di pane e il minestrone di verdura (foto 4 e 5).
- Mettere nuovamente sul fuoco e lasciar cuocere lentamente fino a che il pane non si sia amalgamato con il resto della zuppa, rendendola più densa. Servire la ribollita dopo averla fatta riposare 3-4 minuti cospargendola con un filo di olio extravergine di oliva e una spolverata di pepe (foto 6).


3


4


5

6

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

ZUPPE DI PESCE

Le zuppe di pesce

Sono preparazioni realizzate con **vari tipi di pesce**, per tradizione quelli meno pregiati, abbinati talvolta a **molluschi** e, nelle varianti più ricche, a **crostacei**.
Nate presso i pescatori come mezzo per riutilizzare il pesce invenduto, si caratterizzano proprio per l'alta varietà di specie che possono comprendere, per la presenza del **pomodoro** e di una base quasi sempre realizzata con **aglio** (più raramente **cipolla**) soffritto in olio. Molte versioni sono arricchite di **peperoncino**, altre di **zafferano** (come la Bouillabaisse o il brodetto delle Marche), altre ancora sono accompagnate da **legumi**. Tutte si contraddistinguono per la **consistenza semiliquida**, o comunque per la presenza di una sorta di **brodo**, che si produce con la cottura o che viene aggiunto in questa fase.

Per tradizione si servono insieme a **fette di pane** casereccio abbrustolite e, per i palati più coraggiosi, finemente agliate. Si consumano di preferenza **tiepide** e sono adatte sia per il pranzo (magari come piatto unico), che per la cena.
Simbolo della cucina povera, sono state per così dire "riscoperte" anche sulle tavole dei ristoranti, con rivisitazioni spesso volte ad alleggerirne il sapore o la sostanza.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Cacciucco alla livornese

Proponiamo qui di seguito una delle numerose versioni del **cacciucco alla livornese**. C'è chi afferma che esistono solo tre versioni di questa ricetta: quella livornese, quella viareggina e quella maremmana; secondo i livornesi, la paternità di questa zuppa è loro, mentre Viareggio si sarebbe appropriata solo successivamente di una ricetta di ben più antica tradizione presso il capoluogo labronico. In accordo con quanto suggerito dal gastronomo Paolo Petroni, del cacciucco esiste un numero infinito di versioni, diverse da un paese all'altro della Toscana; anzi, ogni famiglia ha la propria ricetta, considerata ovviamente quella migliore! Sempre secondo il Petroni, ne *"Il grande libro della vera cucina toscana"* si afferma che ormai la parola cacciucco è divenuta sinonimo di "mescolanza", dal momento che si trovano anche ricette di cacciucco di carne, cacciagione e di ingredienti vari e fantasiosi.

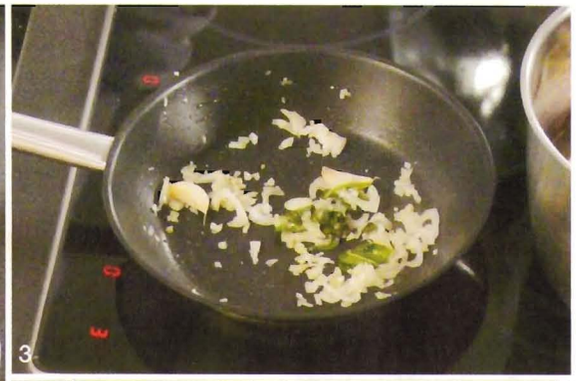
- Pulire i vari tipi di pesce: squamarli, eviscerarli e privarli delle pinne. Pulire i molluschi e i mitili. Sfilettare i pesci più grossi (scorfano, gallinella, rana pescatrice) tagliandoli in tranci e facendo attenzione agli aculei dello scorfano (foto 1).
- Mettere gli scarti in una pentola con acqua a bollire insieme a carota, cipolla, sedano e salvia per circa 30 minuti, in modo da ottenere un buon fumetto di pesce (foto 2).
- In una padella preparare il fondo di cottura facendo cuocere le seppie, i totani e i calamari tagliati ad anelli sottili, con olio e un trito di aglio e salvia (foto 3 e 4).
- Lasciare cuocere per 10 minuti e sfumare con il vino bianco; quindi aggiungere il peperoncino per insaporire. Non appena il vino sarà sfumato, aggiungere i pelati fatti a pezzetti (foto 5).

Cacciucco alla livornese
Ingredienti per 4 persone

1,6 kg di pesce misto fresco: ad esempio 600 g fra cozze e vongole, totani e seppie, cicale e gamberi, 500 g di pesce da zuppa (gallinella, scorfano, spinarolo), 500 g di pesce da taglio (rana pescatrice, palombo, tonno, pesce spada e nasello)
qualche canocchia (almeno una per commensale)
300 g di pomodori pelati
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
1 testa di aglio
0,5 dl di vino bianco
5 dl di fumetto di pesce
4 fette di pane toscano
1 mazzetto di salvia
1 mazzetto di prezzemolo
2 peperoncini
1 dl di olio extravergine di oliva
sale

www.le-journal-italienne.blogspot.com

2


3

4

5

www.le-journal-italienne.blogspot.com

6

7

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

* Per sfilettare il pesce utilizzare sempre coltelli molto affilati e dalla lama elastica.
Lavorare un lato alla volta.
Incidere il pesce sotto la testa, oltre le branchie. Praticare un'incisione che corra lungo tutto il corpo del pesce, aderendo alla sua spina dorsale, fino alla coda.
Qualora si voglia usare il filetto con la pelle, occorre squamarlo raschiando con un coltello la superficie nel senso contrario a quello delle squame.

- Preparare una seconda padella capiente, mettendola al fuoco con un filo d'olio e uno spicchio di aglio in camicia. Aggiungere i filetti di pesce tagliati in tranci, una spolverata di prezzemolo tritato per dare colore e un pizzico di peperoncino; qualora servisse, sfumare con un goccio di vino (foto 6).
- Tagliare anche lo spinarolo in tranci aiutandosi, per trovare la giusta misura dei pezzi, con i nodi della sua colonna vertebrale. Ridurre in tranci anche il tonno, il pesce spada e il nasello. Togliere dal fuoco la teglia con i filetti e sostituirla con una nuova teglia anch'essa contenente aglio, olio e una punta di peperoncino. Non appena l'aglio avrà preso colore, aggiungere i tranci di spinarolo, nasello e quindi, prima di girarli, il tonno e il pesce spada (foto 7).
- Aggiungere due-tre ramaioli di fumetto di pesce bollente; quindi incidere profondamente con il coltello, per il verso del dorso, due cicale e aggiungerle ai tranci che cuociono in padella. Prima di chiudere il recipiente con un coperchio, spolverare con un pizzico di prezzemolo tritato. Far cuocere per 20 minuti (foto 8).
- A fine cottura completare aggiungendo i gamberetti, le vongole e le cozze, coprendo nuovamente per fare aprire i gusci dei molluschi. Non appena saranno aperti, aggiungere altro prezzemolo tritato e togliere il recipiente dal fuoco (foto 9).
- Abbrustolire delle fette di pane toscano, agliarle e collocarle in un coccio di terracotta. Coprirle con i filetti di pesce e il loro sughetto, poi con le seppie, i totani e i calamari con il sugo di pomodoro e infine con i tranci di pesce, le vongole, le cozze e i gamberetti, sempre con il loro sughetto (foto 10 e 11).
- Terminare con un filo di olio extravergine di oliva a crudo (foto 12).

8

9

10

11

12

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

ALTRE RICETTE

Minestra in brodo di pollo

Ingredienti per 4 persone
200 g di pasta da minestra
2 l d'acqua (per ottenerne circa 1,5 l di brodo)
1 pollo (piccolo) privato delle interiora e degli altri scarti (carcassa, ali, ecc.)
2 cipolle
qualche chiodo di garofano
2 coste di sedano
2 carote medie
1 porro
1 spicchio di aglio
mazzetto aromatico (alloro, timo, gambi di prezzemolo)
sale
pepe in grani
Preparazione e cottura: 1 ora e 15 minuti

- Procedere come per tutti i brodi di carne, cuocendo il pollo per 1 ora.
- Filtrare il brodo e versarlo in una pentola più piccola.
- Portare il brodo filtrato a ebollizione, eventualmente salare e versare la pasta nel brodo e portarla a cottura. Trasferire in una zuppiera e servire.

* Se si desidera realizzare un brodo più ricco si consiglia di utilizzare la gallina, dalla carne più dura ma più saporita. In questo caso la cottura dovrà essere di 1 ora e mezzo - 2 ore.

Al posto della pastina da minestra si possono usare anche altri tipi di pasta: all'uovo (tagliolini) o ripiena (tortellini ecc.): in questo ultimo caso occorre aumentare le dosi di pasta (circa 350 g per 4 persone). Il pollo può anche essere riutilizzato nel brodo stesso una volta tagliato a listarelle sottili e aggiunto alla minestra in prossimità della cottura.

Crema di cavolfiore

Ingredienti per 4 persone
600 g di cimette di cavolfiore
8 dl di brodo vegetale (preparato in precedenza)
1,5 dl di crema di latte
3 patate a pasta gialla (circa 250 g)
40 g di burro
1 cipolla
2 dl di sidro o vino bianco e sidro in uguale quantità
1 mazzetto di erba cipollina
1 grattata di noce moscata
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora e 10 minuti

- Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti piuttosto piccoli.
- Pulire e lavare il cavolfiore, privarlo della parte dura centrale e tagliarlo a cimette.
- Far sciogliere il burro in una casseruola.
- Affettare la cipolla a fettine e farla stufare nel burro. Aggiungere le cimette di cavolfiore, far soffriggere per qualche minuto e sfumare con il sidro.
- Aggiungere le patate, tagliate a dadi piuttosto piccoli, mescolare e aggiungere il brodo ben caldo.
- Regolare di sale e di pepe, aggiungere la noce moscata e far cuocere a fuoco lento per circa 1 ora.
- A cottura ultimata ridurre il composto in purea utilizzando il frullatore a immersione.
- Aggiungere la crema di latte, mescolare e servire cospargendo la superficie di erba cipollina tagliata.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Crema di zucca

Ingredienti per 4 persone
1 kg di polpa di zucca
1 l di brodo vegetale (preparato in precedenza)
100 g di mandorle in polvere
1 cipolla
1 porro
60 g di burro
1 arancia
cannella
mandorle tostate a lamelle (per la guarnizione)
sale
pepe
Preparazione e cottura: 30 minuti

- Tagliare la polpa di zucca a cubetti.
- Pulire la cipolla e il porro e tagliarli a fettine sottili. Farli stufare nel burro.
- Aggiungere la zucca e lasciarla insaporire per 2 minuti, quindi aggiungere il brodo. Proseguire la cottura per 20 minuti, fino a cottura della zucca.
- Frullare la crema, aggiungere la scorza di arancia grattugiata e metà del succo di arancia filtrato.
- Aggiungere le mandorle in polvere.
- Regolare di sale e pepe e portare di nuovo a ebollizione.
- Servire con mandorle a lamelle, tostate in forno, e una spolverata di cannella.

Passato di piselli e basilico

Ingredienti per 4 persone
500 g di piselli sgranati
1 l di brodo (vegetale o di carne, preparato in precedenza)
60 g di burro o olio extravergine di oliva
1 cipolla rossa media
1 carota
2 mazzetti di basilico
8 fettine di pane da crostini (per guarnizione)
2 uova (per guarnizione)
sale
pepe
Preparazione e cottura: 50 minuti

- Pulire la cipolla e la carota, tagliarle a dadini.
- Lavare il basilico e spezzettare le foglie con le mani.
- In una casseruola fare appassire la cipolla e la carota nel burro o nell'olio, dopo qualche minuto aggiungere il basilico e cuocere per altri 5 minuti.
- Unire i piselli, fare insaporire per un paio di minuti e aggiungere il brodo.
- Portare a ebollizione e lasciare cuocere a fuoco lento per 30 minuti.
- A cottura ultimata ridurre il composto in purea con il frullatore e regolare di sale e pepe.
- Rimettere sul fuoco il passato di piselli e proseguire la cottura per altri 10 minuti.
- Servire nei piatti fondi accompagnando con crostini di pane fritti o con fettine di uovo sodo.

Zuppa di cipolle

Ingredienti per 4 persone
1,5 l di brodo di carne (preparato in precedenza)
1 kg di cipolle rosse
160 g di formaggio groviera
120 g di burro
4 fette di pane
30 g di farina (facoltativa)
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora

- Pulire le cipolle e tagliarle a fettine sottili.
- Metterle a rosolare a fuoco lento con il burro, possibilmente in un recipiente di terracotta. Farle appassire dolcemente per una decina di minuti, salare, quindi proseguire la cottura a pentola coperta per altri 20 minuti.
- Spolverare con la farina e mescolare, quindi aggiungere qualche mestolo di brodo e mescolare ancora. Altrimenti versare direttamente tutto il brodo e far sobbollire per un'altra mezz'ora.
- A fine cottura regolare il sapore con sale e pepe.
- Tostare le fette di pane nel forno, grattugiarci sopra il formaggio, versare la zuppa di cipolle in pirofile individuali da forno, adagiarvi sopra le fette di pane e far gratinare in forno a 180°C. Servire subito.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Cacciucco (altra versione)

Questa è una versione del cacciucco alla livornese diversa rispetto a quella proposta a pagina 45.

Ingredienti per 4 persone
1,6 kg di pesce misto: ad esempio 600 g di molluschi, 500 g di pesce da zuppa, 500 g di pesce da taglio, qualche canocchia (almeno una per ciascun commensale)
2-3 fette di pane per commensale
300 g di pomodori pelati
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
0,5 dl di vino bianco (mezzo bicchiere)
1 mazzetto di prezzemolo
2 peperoncini
1 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora e 30 minuti

- Pulire il pesce: squamarlo, sviscerarlo e privarlo delle pinne, tagliarlo in pezzi. Pulire i molluschi.
- Rosolare in olio la mirepoix (sedano, carota e cipolla), aggiungendo l'aglio tritato e il peperoncino. Appena comincia ad appassire, aggiungere i molluschi (tipo seppie e polpi) tagliati a pezzi grossi, lasciare insaporire e bagnare con il vino. Far cuocere per 10 minuti.
- Togliere i molluschi dal fondo di cottura, aggiungere i pelati fatti a pezzetti e unire tutti i pesci da zuppa e le teste dei pesci da taglio (tipo murena, grongo, coda di rospo, ecc.).
- Regolare di sale e far cuocere per 15 minuti.
- Passare al passatutto e rimettere sul fuoco, aggiungendo i molluschi, un po' di fumetto se necessario, e proseguire la cottura, aggiungendo in ultimo anche le canocchie, i calamari e i pezzi di pesci da taglio. Cuocere per 15 minuti e aggiungere il prezzemolo.
- Servire con le fette di pane abbrustolito.

Bouillabaisse alla marsigliese

Uno dei piatti di pesce più famosi della tradizione francese, tipico soprattutto della zona tra Marsiglia e Tolosa. Realizzato con molte **varietà** di pesce, in origine quelle meno pregiate che avanzavano sui banchi dei pescatori al mercato è più ricca nelle versioni attuali, come in quella qui riportata, che prevede anche l'aragosta (questa versione è anche nota con il nome **Bouillabaisse royale**). Altri ingredienti caratterizzanti sono lo **zafferano** e il **finocchio** e talora la **scorza di arancia**.

Ingredienti per 4 persone
1,5 kg di pesce (pesce sampietro, razza, 3-4 triglie, gallinella, pescatrice, aragosta e cozze)
200 g di passata di pomodoro o 2 pomodori maturi
8 fettine di pane
1 porro piccolo
1 cipolla
1 spicchio di aglio
1 mazzetto aromatico (timo, santoreggia, alloro,
1 chiodo di garofano)
mezzo cucchiaino di zafferano
1 cucchiaio di semi di finocchio o foglie di finocchio
5 dl di acqua
0,5 dl di vino bianco (mezzo bicchiere)
2 ciuffi di prezzemolo tritato
sale
Preparazione e cottura: 2 ore

- Pulire i pesci, sfilettarli e tagliare a pezzi i pesci più grossi.
- Stufare in olio la cipolla, l'aglio tritato e il porro tagliato a fettine fini, unire gli scarti e le teste dei pesci puliti, far insaporire, sfumare con il vino bianco, aggiungere lo zafferano, il finocchio, il mazzetto aromatico, diluire con 5 dl di acqua e far cuocere per 40 minuti. Regolare di sale.
- Passare il fondo allo chinoise.
- Disporre in una casseruola i pesci a carne soda e l'aragosta tagliata longitudinalmente a metà. Bagnare con il fondo e far cuocere per 10 minuti.
- Aggiungere gli altri pesci e le cozze ben pulite e far cuocere per altri 5 minuti, aggiungere il prezzemolo.
- Servire accompagnando con fettine di pane agliato.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Zuppa di ceci

Ingredienti per 4 persone
150 g di pasta da minestra
8 dl di brodo vegetale (preparato in precedenza)
500 g di ceci lessati
1 carota
mezza cipolla
1 gambo di sedano
20 g di zenzero fresco
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 30 minuti

- Tritare grossolanamente la cipolla, la carota e il sedano. Rosolarli in olio, salare e aggiungere lo zenzero fresco grattugiato.
- Dividere i ceci lessati in due parti uguali: metterne una parte nel soffritto e lasciar insaporire per qualche minuto. Aggiungere il brodo, portare a ebollizione e quindi buttarvi la pasta. Portare a cottura.
- Nel frattempo frullare la restante parte dei ceci, riducendoli in purea. Aggiungere la purea alla minestra di ceci, regolare di sale e servire cospargendo con un filo di olio extravergine di oliva e una macinata di pepe.

Zuppa fredda di pomodoro

Ingredienti per 4 persone
1 kg di pomodori ramati
20 mozzarelline tipo ciliegia
2 uova
40 g di farina
80 g di pane grattugiato
1 cipollina fresca
1 gambo di sedano
4 foglie di basilico
0,5 dl di olio extravergine di oliva
4-5 foglie di menta
1 pezzetto di peperoncino fresco
1 l di olio per friggere
sale
pepe
Preparazione e cottura: 30 minuti

- Sbollentare i pomodori per qualche secondo, quindi privarli della buccia e dei semi.
- Pulire la cipollina, lavare il sedano, il basilico e la menta. Eliminare i semi dal peperoncino.
- Con il frullatore a immersione frullare i pomodori con l'olio, le verdure, le erbe aromatiche, il peperoncino. Regolare di sale e pepe.
- Scolare le mozzarelline dal latticello, asciugarle con della carta assorbente e passarle nella farina, quindi nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
- Friggere le mozzarelline in abbondante olio bollente, scolarle e servirle adagiandole nella zuppa di pomodoro fredda.

Vellutata di finocchi

Ingredienti per 4 persone
3 dl di brodo vegetale (preparato in precedenza)
2 dl di latte
3 finocchi
2 patate
1 cipolla
1 anice stellato
0,5 dl di olio extravergine di oliva
1 grattata di noce moscata
sale
Preparazione e cottura: 40 minuti

- Pulire e lavare i finocchi, sbucciare le patate e lavarle. Tagliare le verdure a tocchetti.
- Scaldare il latte con l'anice stellato e lasciare in infusione per 10 minuti.
- Affettare finemente la cipolla e farla rosolare nell'olio per qualche minuto. Aggiungere le verdure e farle insaporire per qualche minuto.
- Aggiungere il brodo a coprire e proseguire la cottura fino a che le verdure non saranno tenere.
- Frullare le verdure con il frullatore a immersione, quindi setacciare la purea ottenuta.
- Aggiungere il latte filtrato e regolare di sale.
- Servire spolverando con noce moscata.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Gazpacho

Si tratta di una **zuppa fredda di verdure**, tipica della cucina spagnola, originaria dell'Andalusia. Del gazpacho esistono numerose versioni, che si differenziano per l'uso di erbe aromatiche diverse, alcune spezie in luogo di altre, il tabasco, la quantità di paprika impiegata. La ricetta base è comunque sempre composta da peperoni, pomodori, cetriolo, olio e pane raffermo ammorbidito in acqua, necessario per dare consistenza e cremosità alla preparazione.

Ingredienti per 4 persone
4 pomodori maturi
100 g di pane bianco raffermo
1 cipolla
1 peperone rosso
mezzo cetriolo
1 spicchio di aglio
0,5 dl di olio extravergine di oliva
2 cucchiai di aceto
1 cucchiaino di paprika
1 rametto di dragoncello
sale
pepe
Preparazione e cottura: 30 minuti

- Lavare e pulire le verdure. Sbollentare i pomodori e privarli della buccia e dei semi. Sbucciare il cetriolo e tagliarlo a fettine, quindi cospargerle di sale e posizionarle su un piatto inclinato, affinché perdano la loro acqua amarognola. Tagliarle grossolanamente.
- Tagliare a piccoli pezzi la cipolla e il peperone.
- Ammollare il pane in acqua, strizzarlo bene e sbriciolarlo con le mani.
- In un mortaio ridurre in crema l'aglio e le foglie di dragoncello, aiutandosi con un po' di olio. Stemperare il tutto con l'aceto e versare in una ciotola assieme al pane, ai pomodori e a 2/3 delle verdure (cetriolo, cipolla, peperone). Aggiungere il restante olio, le spezie e regolare di sale.
- Ridurre il tutto in crema con il frullatore a immersione.
- Servire la crema ben fredda in piccole ciotole sul cui fondo andranno disposte le verdure a cubetti, precedentemente pulite, tagliate e accantonate.

Crema di zucchine

Ingredienti per 4 persone
700 g di zucchine
2 dl di brodo vegetale (preparato in precedenza)
150 g di formaggio caprino fresco
1 cipolla
1 ciuffo di basilico
1 ciuffo di menta
25 g di pinoli
1 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 30 minuti

- Pulire le zucchine e tagliarle a rotelle.
- Sbucciare la cipolla e tagliarla a fettine. Farla rosolare nell'olio, quindi aggiungere le zucchine e il basilico. Far insaporire e regolare di sale.
- Aggiungere il brodo e portare le zucchine a cottura.
- Frullare le zucchine e ridurle in crema, aggiungendo le foglie di menta.
- Stemperare il formaggio nella crema di zucchine e servirla tiepida o fredda accompagnata da pinoli tostati.

Macco di fave

Ingredienti per 4 persone
600 g di fave decorticate
200 g di pasta tipo lasagnette
40 g di caciocavallo o ragusano
2 pomodori maturi
1 cipolla
1 mazzetto di basilico
1 mazzetto di finocchietto
1 peperoncino
1 l di acqua
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 20 minuti (più 2 ore e mezza per la cottura delle fave)

- Sciacquare accuratamente le fave e farle cuocere in acqua salata in una capiente pentola di terracotta insieme alla cipolla ridotta a cubetti, le erbe aromatiche, il peperoncino e i pomodori sbollentati e privati della buccia e dei semi.
- Far cuocere a fuoco lento per circa 2 ore e mezza, fino a che le fave non tendono a disfarsi.
- Ridurre in purea con il frullatore a immersione.
- Diluire la purea così ricavata con 1 l di acqua (regolarsi in funzione della densità della crema), in modo da ottenere un fondo che consenta di cuocervi la pasta. Portare a ebollizione e unire la pasta. Portare a cottura.
- Servire con olio extravergine di oliva e una spolverata di caciocavallo grattugiato.

Crema di sedano rapa

Ingredienti per 4 persone
1 l di brodo vegetale (preparato in precedenza)
1 sedano rapa
2 patate
3 porri
350 g di pane da crostini
0,5 dl di latte
0,5 dl di panna
20 g di burro
le foglie di 2 coste di sedano
sale
pepe
Preparazione e cottura: 40 minuti

- Pulire e lavare le verdure, tagliare le patate e il sedano rapa a dadini e i porri ad anelli. Versare queste verdure in una pentola di coccio (o in alternativa in una d'acciaio) e coprirle con il brodo vegetale.
- Portare a ebollizione e regolare di sale. Far sobbollire per circa 20 minuti.
- Frullare la zuppa o passarla al passaverdura in modo da ottenere una crema.
- Unire il latte e la panna e far riprendere il bollore. Spegnere il fuoco e unire il burro.
- Mescolare e servire accompagnando con crostini, foglie di sedano tritate e una spolverata di pepe.

Zuppa di funghi e gamberi

Ingredienti per 4 persone
200 g di funghi porcini freschi
12 code di gambero
5 dl di brodo vegetale (preparato in precedenza)
40 g di burro
2 patate
1 cipolla bianca
4 foglie di salvia
1 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 40 minuti

- Tagliare i funghi separando il gambo dalla testa e pulire con cura quest'ultima con una spugnetta umida; raschiare bene i gambi per rimuovere il terriccio, lavarli sotto l'acqua e tagliarli a fettine.
- Tagliare a fettine la cipolla sbucciata, pelare le patate e tagliarle a cubetti.
- Rosolare la cipolla nell'olio, quindi aggiungere le patate e i gambi di fungo. Saltare brevemente, salare e aggiungere il brodo. Far cuocere per circa 20 minuti fino a che le patate non saranno tenere. Frullare il tutto nel mixer.
- Nel frattempo tagliare a fette piuttosto spesse le teste dei porcini.
- Rimettere la crema sul fuoco e aggiungere le fette di porcini rimanenti. Portare nuovamente a bollore e far cuocere per 4-5 minuti.
- A parte rosolare le code di gambero in burro e salvia, salare e pepare.
- Servire la crema di funghi con 3 code di gambero per ciascun commensale.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

STRUMENTI

Pentolame in coccio e acciaio

Le pentole in acciaio sono le più adatte alle lunghe cotture e quelle ideali per la preparazione dei brodi e delle zuppe.
L'**acciaio inox** o inossidabile è una **lega**, nella cui composizione rientrano **cromo** e **nichel**. Il pentolame da cucina è realizzato con acciaio 18/8 o 18/10, ovvero contenente rispettivamente il 18% di cromo e l'8-10% di nichel. L'acciaio è di per sé un cattivo conduttore di calore, pertanto alla base delle pentole è in genere applicato un fondo alto e pesante di **alluminio** o di altro materiale composito che funziona da termodiffusore, migliorando l'irradiazione del calore e la sua uniformità di distribuzione. Se da un lato questo permette di migliorare le performance dell'acciaio, dall'altro richiede, per portare la pentola alla temperatura idonea alla cottura, una quantità di energia maggiore rispetto a pentolame realizzato con altri materiali, alluminio in primis.

I **vantaggi** dell'acciaio inox sono essenzialmente legati alla facilità di pulizia, all'igienicità, alla resistenza meccanica agli urti e alla resistenza all'abrasione e alla corrosione. Le pentole in acciaio inox sono anche esteticamente molto belle, perché dotate di brillantezza, e non trasmettono alcun sapore agli alimenti in cottura.
Gli **svantaggi** sono invece legati alla sua scarsa conduttività termica, al surriscaldamento del fondo, che avviene nel caso in cui la pentola sia sprovvista di doppio fondo in alluminio facendo così attaccare i cibi. La disomogeneità nella distribuzione del calore che caratterizza questi utensili può provocare la carbonizzazione di piccole parti di cibo che rimangono attaccate alle pareti del recipiente. Inoltre, l'acciaio inox è poco resistente all'attacco del sale da cucina, per cui si raccomanda sempre di salare le preparazioni quando hanno raggiunto l'ebollizione, in modo che il sale non si depositi per lungo tempo sul fondo della pentola.
Le pentole in acciaio sono adatte alle cotture lunghe, in presenza di abbondante liquido, come quelle della pasta, del riso, di minestre, minestroni e brodi, e per tutti i tipi di cottura per affogamento come uova, polpo e bolliti.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

La **terracotta** è un impasto a base di **argilla** e **acqua**, modellato nelle varie forme e cotto in forno; è un materiale di cottura tra i più antichi, utilizzato già in epoca romana.
Ideale per le lunghe cotture a fiamma moderata, che in tali pentole non necessitano di assidua sorveglianza, può essere impiegato anche nel forno a microonde, oltre che sulla brace.
Il pentolame in coccio può essere in realtà di varia natura, a seconda dell'impasto con cui è realizzato e della modalità di cottura; si parlerà perciò di utensili in terracotta tout court, se sono realizzati con argilla, modellati e cotti una sola volta in forno, mentre si adopererà il termine **terraglia** quando siamo in presenza di un impasto ottenuto con diversi tipi di argille che subisce una doppia cottura in forno.

Si può affermare che in genere una buona pentola con cui preparare zuppe e minestre, ma anche legumi, spezzatini, brodi, stufati, sughi, è quella che ha la capacità di **irradiare il calore in modo uniforme** su tutta la superficie, in maniera regolare e costante, evitando bruschi sbalzi di temperatura e quindi determinando una minore "aggressione" al cibo, alla sua consistenza e composizione. La terracotta, in virtù del suo spessore e del suo peso, è dunque il materiale ideale.

I **vantaggi** dell'uso di utensili di argilla sono dunque legati al suo potere di distribuzione del calore in modo uniforme e moderato rispetto alla fiamma viva: data la sua scarsa conducibilità termica, modera la forza della fiamma, permettendo una cottura dei cibi lenta e regolare. La terracotta si scalda lentamente e cede altrettanto lentamente il calore che ha assorbito: è quindi necessario tenere presente che la cottura in questi tegami prosegue anche dopo aver spento la fiamma.
Le pentole in terracotta hanno anche il vantaggio di poter essere portate direttamente in tavola, grazie al loro aspetto piacevolmente rustico.

Tra gli **svantaggi** principali, la fragilità e la facile fessurazione del rivestimento vetroso che ne ricopre la superficie interna alterano l'impermeabilità dei recipienti, che tendono con il tempo ad assorbire liquidi e aromi. Infine, la terracotta non è adatta per cotture a fiamma vivace, rendendo impossibili certe tecniche di cottura come ad esempio la rosolatura. Per aumentare la superficie di contatto tra fiamma e pentola si consiglia l'uso della retina spargifiamma.

Gli utensili in argilla sono spesso **smaltati** e gli smalti talora usati possono essere a base di piombo o di altre sostanze poco consone all'alimentazione: occorre perciò assicurarsi che la verniciatura sia stata realizzata con vernici atossiche o con materiali inerti. Prima dell'uso, la pentola di terracotta nuova deve

www.le-journal-italienne.blogspot.com

essere messa in ammollo in acqua fredda per almeno 12 ore e si dovranno vedere delle piccole bollicine di aria che si dipartono dalla sua superficie; in alternativa, c'è chi opta per farla bollire sul fuoco riempita di acqua per alcune ore. Dopo l'utilizzo, va lavata come una normale pentola, evitando l'uso di spugne abrasive o pagliette metalliche, e lasciata asciugare all'aria, preferibilmente capovolta per permettere al fondo di asciugarsi correttamente. Infine, per non danneggiare questo tipo di pentole è bene usare mestoli in legno per mescolare i cibi, così da non rischiare di graffiare la smaltatura.

Altri strumenti per creme e minestre

Altri strumenti possono essere utili per realizzare minestre e creme. Indispensabile è il **passaverdura**, nella classica versione in acciaio o nella più economica in plastica, dotato di dischi rimovibili con fori di diametro diverso. Consente di schiacciare le verdure e separarle dalle bucce e/o dai semi grazie alla presenza dei dischi che hanno anche funzione setacciante.
Per verdure particolarmente fibrose come gli asparagi o i carciofi, si consiglia di passarle prima con il disco a fori più larghi e poi nuovamente con il disco a fori più piccoli.

In alternativa, per il secondo passaggio, si può utilizzare il **frullatore a immersione**. Questo strumento, estremamente maneggevole e versatile, si compone di due parti: quella per così dire fissa, dalla caratteristica forma a uovo, che si collega alla presa elettrica, e il braccio, che si avvita all'altra parte e reca all'estremità opposta la lama trinciante in acciaio. Alcuni modelli sono forniti di altri accessori come le fruste per montare le uova o la panna o il bicchiere alto e stretto, talvolta graduato, appositamente indicato per frullare i liquidi e le preparazioni in genere. Alcuni presentano un supporto da fissare al muro, al quale appenderli, così da essere sempre a portata di mano. Il frullatore a immersione si usa imprimendo dei piccoli movimenti dall'alto verso il basso all'interno dell'apposito contenitore, cercando di evitare di toccarne il fondo. Sono generalmente realizzati in materiale plastico, termoresistente, che consente di frullare i cibi liquidi, ancora caldi, direttamente nella pentola.

Il **colino da brodo** è costituito da una rete metallica a maglie molto sottili, in grado di trattenere la maggior parte delle impurità del brodo. Per ottenere un grado di limpidezza maggiore, occorre la **mussola** o **stamina**: un tessuto a trama molto sottile, che prima di essere usato deve essere bagnato in acqua fredda, quindi steso sul colino e utilizzato come ulteriore filtro.
Il **colino cinese** o **chinoise** è un colino in acciaio a forma tronconica la cui estremità termina con una punta priva di fori, che permette di raccogliere il grasso del brodo e separarlo così dal liquido rimanente. Consente anche di setacciare le creme, adoperando un mestolo con funzione di stantuffo per pressare la crema e spingerla fuori dai fori.

Il **setaccio** è lo strumento principe per realizzare vellutate degne di questo nome. Gli ingredienti setacciati assumono una consistenza appunto **vellutata**, impossibile da ottenere attraverso il mixer o il frullatore. Il setaccio è formato da un disco rigido di legno o di metallo sul quale è applicata una fitta rete metallica. Si dispone l'ingrediente sulla rete in piccole dosi, quindi con l'aiuto di una spatola in plastica o in legno si comincia a schiacciare l'ingrediente spalmandolo con forza su tutta la superficie della rete. Alcuni alimenti sono piuttosto difficili da setacciare, ma alla fine la fatica è ampiamente ricompensata da una consistenza non ottenibile in altro modo.

Infine, sono utili tutti quei piccoli attrezzi che in cucina svolgono numerose altre funzioni come i **cucchiai in legno**, **ramaioli** e **schiumarole**, **leccapentole**, **grattugie multifunzione** per realizzare tagli di verdura a julienne o in scaglie.

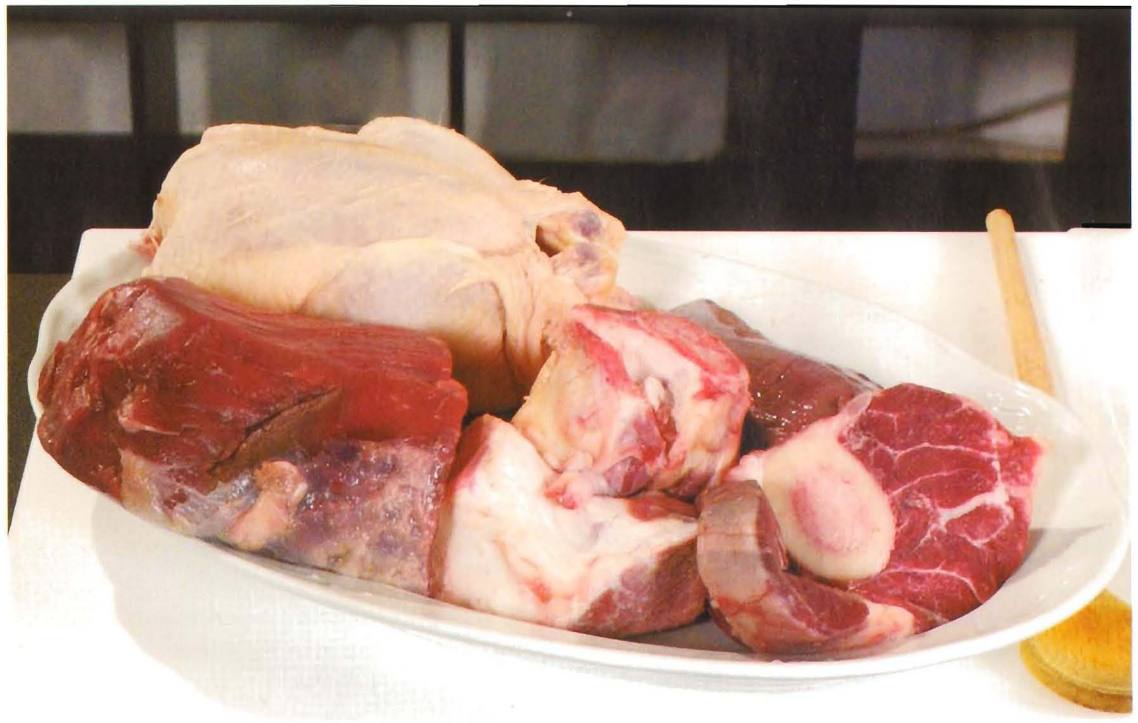
www.le-journal-italienne.blogspot.com

MATERIA PRIMA

Scegliere le carni per il brodo

È il caso di affermare: a ogni piatto il suo brodo. Ovvero, sarebbe buona regola affiancare alla preparazione di un piatto il brodo ottenuto con gli scarti delle carni o delle verdure o del pesce utilizzati per la sua realizzazione.
Se necessitiamo del brodo per una qualunque altra preparazione, utilizziamo dei **tagli di carne di seconda e terza scelta** per il brodo di **manzo** e di **vitello**, miste a ossa, la cui ricchezza in collagene aiuta a dare consistenza al brodo. Nella scelta prediligiamo **carni non troppo magre**, che contengano quindi delle parti di grasso come lo stinco, il ginocchio, la zampa, poiché è in esse che risiedono principalmente gli **aromi**.
Non dobbiamo per questo temere di ottenere un brodo troppo calorico e poco digeribile, poiché prima dell'utilizzo è sufficiente sgrassarlo, prima attraverso la filtrazione con lo chinoise e successivamente raffreddandolo in frigorifero e asportando il grasso che si solidifica in superficie.

Analogamente, per altri brodi quale quello di **pollo** o di **gallina**, si possono impiegare eventuali parti avanzate, ritagli e carcasse. Oppure utilizzare il volatile intero, ridotto in pezzi e privato sia del fegato che delle interiora.
I pezzi di carne andranno messi nella pentola – non è influente se l'acqua è calda o fredda – insieme a una vasta serie di aromi come sedano, carota, cipolla, alloro, pomodoro, aglio, prezzemolo, chiodi di garofano. A volte viene aggiunto anche un goccio di vino, che dona al brodo un aroma e un profumo molto particolare.

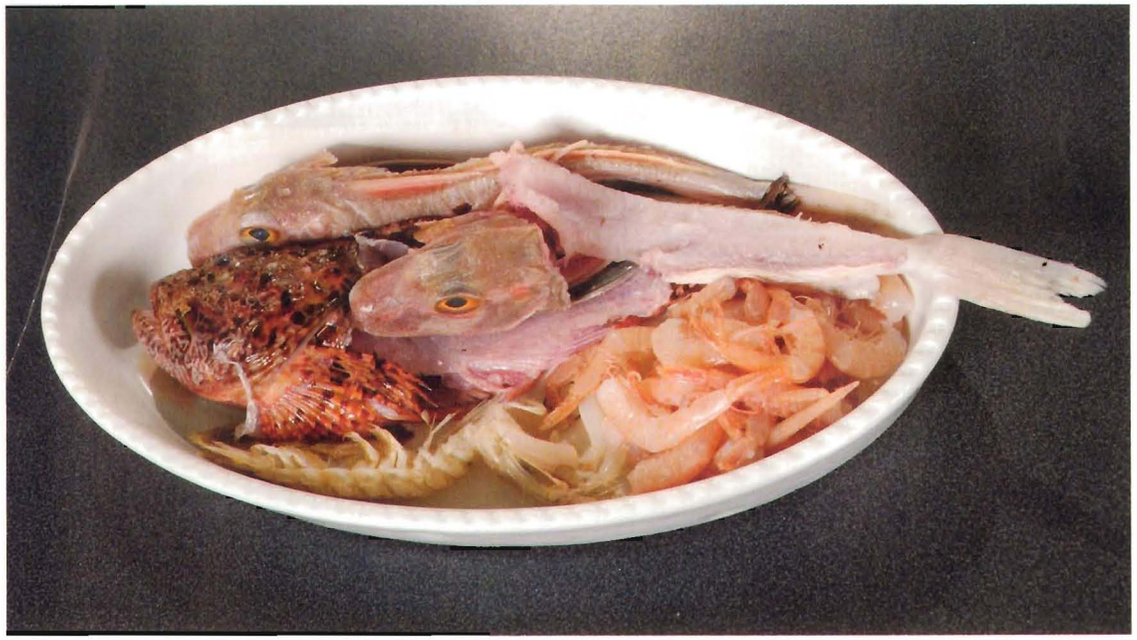


www.le-journal-italienne.blogspot.com

Per il brodo di **pesce** vale quanto detto in precedenza. In particolare, per realizzare il fumetto di pesce, ovvero un brodo di pesce più ristretto e saporito, si utilizzano soltanto teste, code, pelle e lische di pesce bianco, dal sapore delicato.
Poiché il brodo, restringendosi, aumenta di sapidità durante la cottura, è importante regolare di sale solo al termine della preparazione, in modo da evitare di aggiungerne troppo.

Fare il dado in casa

Il dado è un **prodotto industriale**, che deve il suo nome alla forma cubica che lo caratterizza, ed è sostanzialmente un estratto di carne, pesce, vegetali, o lieviti.
Ha solitamente una **consistenza morbida**, simile a una pasta, di **colore bruno** ed è ottenuto per concentrazione di un brodo di carne, pesce o verdure.
L'ideatore del processo industriale di concentrazione dei brodi fu il chimico tedesco Justus von Liebig, il quale fondò una vera e propria industria i cui prodotti sono tuttora reperibili sul mercato.
Nella **composizione del dado industriale** rientrano anche il sale da cucina (cloruro di sodio) e il glutammato monosodico (MSG); quest'ultimo, essendo classificato come additivo, e indicato con la sigla E-621, deve essere riportato sulla confezione, nella percentuale in cui è presente.
Il **glutammato**, estratto da alghe come la kombu (*Laminaria japonica*), e in genere da proteine sia di origine animale che vegetale, nel dado funziona da esaltatore di sapidità, ovvero esalta il sapore degli alimenti cui è aggiunto, in particolare i brodi e le carni. In realtà il glutammato è associato a un sapore ben preciso (spesso è indicato come il quinto sapore), chiamato umami, una parola giapponese che letteralmente significa "sapore delizioso". Il gusto umami è descrivibile come sapore "carnaceo", probabilmente perché deriva dall'acido glutammico, che è un amminoacido costituente le proteine. La cucina orientale fa largo uso del glutammato in preparazioni estremamente diverse, mentre è poco usato nella cucina occidentale (soprattutto nella ristorazione).
In genere è da preferire un impiego limitato del dado industriale per non correre il rischio di imprimere uno stesso sapore di base a tutte le preparazioni.
Detto questo, può aver senso fare il dado in casa, in maniera del tutto naturale, senza aggiunta di glutammato, né grassi, né sale, ottenendo ugualmente un concentrato di sapore. In che modo? Semplicemente



www.le-journal-italienne.blogspot.com

lasciando ridurre il brodo, dopo aver asportato la carne e le verdure, fino a una consistenza semisolida, quindi versandolo nelle vaschette per il ghiaccio e conservandolo in freezer fino al momento dell'uso. In questa maniera modo si possono fare dadi di qualunque brodo: di pollo, di pesce, di verdure, di crostacei.

A ogni stagione il suo minestrone

Zuppe e minestre sono spesso intese come preparazioni calde, tipicamente autunnali e invernali. In realtà sono realizzabili e soprattutto **adatte in ogni stagione**.
La discriminante tra preparazioni invernali e non, a parte la presenza di ingredienti più o meno calorici e sostanziosi, può essere la **temperatura di servizio**. Saranno quindi da prediligere per la stagione calda minestre da servire tiepide, se non addirittura fredde, come il gazpacho, le creme e i passati di verdure estive a base di peperoni e melanzane, le gelatine di verdura. Zuppe e minestre nella gran parte dei casi prevedono l'impiego di verdure ed è noto che la grande varietà di vegetali di cui si può disporre in estate è rara nelle altre stagioni, per cui ben vengano questi piatti anche nella bella stagione. Se la minestra viene interpretata, come nel passato, come un modo per non buttare ingredienti che si stanno sciupando, oppure i resti di altre preparazioni o ancora gli avanzi del frigorifero, sarà chiaramente una preparazione con risultati modesti, perché modesta è la qualità degli ingredienti di partenza. Come per tutte le altre ricette, il sapore è migliore se si utilizzano prodotti freschi e di stagione, pertanto è proprio il caso di dire "a ogni stagione il suo minestrone".

Volendo fare una carrellata delle possibili preparazioni relative a ogni stagione, in **primavera** arrivano sui nostri mercati gli asparagi, presenti da marzo fino a giugno, con i quali realizzare creme e vellutate; le fave, i tradizionali legumi del Sud, ottime per passati o puree, arricchiti con formaggio o leggermente piccanti; ma anche cipolline e patate novelle, piselli, topinambur, le cicorie e la grande famiglia delle lattughe. Creme e vellutate possono essere arricchite e guarnite con quenelle di ricotta o di quartirolo fresco.
L'**estate** è il trionfo della verdura: cetrioli, cipolle, po-

www.le-journal-italienne.blogspot.com

modori, peperoni utilizzabili direttamente senza alcuna cottura per passati freddi, gazpachi e frullati di verdura. Ma anche fagiolini, melanzane, spinaci, zucchine per tutte le altre minestre e simili. Stagione idonea anche per i molluschi, con i quali realizzare leggere zuppette come quella di vongole, ma anche calamari e cozze possono impreziosire creme di zucchine o di fagiolini. Caprini e pecorini freschi completano poi in maniera eccellente passati e zuppe.

Sono invece i funghi a segnare l'arrivo dell'**autunno** e a regnare incontrastati nelle nostre cucine in settembre e ottobre, affiancati da porri e broccoli, imperanti nelle preparazioni come zuppe e minestre. Le ricette si fanno man mano sempre più ricche e consistenti, facendo spazio all'**inverno** che arriva, annunciato dalle zuppe con i cavoli, o da quelle con i legumi e cereali, dalle fondute di formaggio, fino ai brodi di pollo e cappone che caratterizzano le tavole natalizie.

È pur vero che ormai certe verdure, come le carote, le cipolle, le patate, ma anche le melanzane e i pomodori, sono presenti sui nostri mercati **tutto l'anno**, con qualità accettabile, e che quindi certe preparazioni sono realizzabili in qualsiasi momento. Certe altre sono ugualmente realizzabili a patto di modificare un ingrediente, ad esempio sostituire un tipo di cavolo con un altro, oppure un tipo di insalata o di radicchio con un altro simile per colore, consistenza e sapore.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

L'ARTE DI PRESENTARE

Anche l'occhio vuole la sua parte

Le zuppe e le minestre sono preparazioni "calde" e avvolgenti, che ben predispongono il commensale, riuscendo a essere invitanti grazie al loro profumo, dando allo stesso tempo la sensazione di una pietanza leggera, genuina e salutare. Qualora poi si riesca a presentarle in modo originale, che non sia il semplice ramaiolo di zuppa versato nella scodella, il piatto ne guadagnerà sicuramente poiché, come spesso si dice, "la prima impressione è quella che conta!".

Non ci sono delle regole da seguire nella scelta di una **decorazione** o di una **guarnizione**, se non quelle soggettive, legate ai gusti e all'estro personale. L'unica indicazione è quella di usare prodotti edibili e di evitare le decorazioni solo scenografiche, che poi vanno rimosse dal piatto, o quelle troppo incisive, che fanno passare la preparazione in secondo piano.

Nella scelta di una guarnizione teniamo presente l'ingrediente (o gli ingredienti) che caratterizza la zuppa o la minestra, andando a prediligere quei prodotti che lo richiamano o che con esso ben si sposano come sapore.

Ad esempio, una **crema Parmentier** potrà essere accompagnata con delle fettine di porro fritte o scottate velocemente in acqua salata, scolate e fatte

www.le-journal-italienne.blogspot.com

asciugare, così come un **passato di carote** potrà essere guarnito con prezzemolo tritato e rondelle di carote crude disposte leggermente sovrapposte al centro o al lato.
Le **zuppe** e i **passati** possono essere serviti con spiedini a base di formaggio o pesce: è il caso di una crema di zucchine accompagnata da palline di caprino fresco aromatizzate con basilico e passate nei semi di sesamo, oppure di un passato di fagioli servito con spiedini di tonno fresco a cubetti leggermente rosolato in padella.
Una **crema di zucca**, delicata e tendenzialmente dolce, potrà essere servita con salumi, tipo lardo o salsiccia, passati in forno per qualche minuto così da renderli croccanti e da far loro assumere forme irregolari e coreografiche: guarnizione azzeccata sia per il contrasto morbido-croccante che per l'abbinamento del dolce della zucca con quello spiccatamente salato del salume.
Tutti i **passati di verdura**, generalmente ricchi di legumi o con una base di patate, possono essere accompagnati da crostini di pane spalmati con formaggi tipo robiola, stracchino o gorgonzola o latticini come il mascarpone e la ricotta, ma anche con burro aromatizzato alle erbe o alla frutta secca.
Dei semplici crostini di pancarré privati della crosta, tostati in forno o leggermente fritti in burro e mescolati a parmigiano, possono degnamente accompagnare qualsiasi tipo di zuppa, brodo o minestra. Ad esempio, una **vellutata di cannellini** guarnita con crostini o grissini aromatizzati al rosmarino o all'aglio e un giro di olio extravergine di oliva rappresenta un'ottima e veloce soluzione per una presentazione d'effetto.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

La **panna acida** è sempre una risorsa per la guarnizione di una zuppa densa e colorata, nonché un apporto di freschezza per la preparazione, grazie all'acidità che la caratterizza. Il verde intenso che contraddistingue una crema di spinaci o una crema al crescione o il rosso vivo di un passato di peperoni viene assai esaltato da un giro di panna acida bianca a creare una piccola spirale che parte dal centro e si allarga verso l'esterno.
L'utilizzo di **sottili fettine di verdura fritte** in olio bollente dà luogo a soluzioni decorative assai versatili: una crema fredda di pomodoro può essere egregiamente guarnita con fettine di melanzana o di peperone giallo o con foglie di basilico fritte. Si possono altresì friggere delle fettine di polenta tagliate con la mandolina, così da ottenerle regolari e assai fini, ottime per accompagnare ad esempio una zuppa di funghi o una zuppa di cavolo. Il contrasto **morbido-croccante** si ottiene anche ricorrendo alla **frutta secca**: preparazioni a base di zucca si sposano classicamente con la mandorla, mentre altre più spiccatamente aromatiche trovano ottimo completamento con dei pinoli tostati o con le noci.
Infine la verdura fresca tagliata a bastoncini è comunemente servita con il gazpacho o con zuppe fredde a base di pomodoro.

Per la presentazione di zuppe e minestre si possono utilizzare le classiche **scodelle** o **fondine**, con bordo più o meno ampio e svasato talora utile per apporre la decorazione o per appoggiare eventualmente spiedini o grissini. Si possono usare delle **ciotole** per preparazioni più rustiche come le zuppe di legumi o di verdura, mentre le preparazioni della tradizione come la zuppa di cipolle o la zuppa pavese, che prevedono un passaggio in forno, possono essere direttamente servite nelle porcellane da forno, adagiate su un piatto da portata, provvisto di un piccolo tovagliolino per evitare che scivolino. Sempre per le zuppe rustiche, possono essere contenitori inusuali ma piacevoli alla vista delle forme di pane raffermo scavate.
Qualora la zuppa sia stata preparata nella **pentola in coccio**, questa è un ottimo contenitore per mantenerla in caldo e portarla in tavola: bella a vedersi e gradevole per le sensazioni di genuinità che ispira.
La scelta di una stoviglia in luogo di un'altra può valorizzare o svantaggiare una pietanza: ad esempio, una raffinata zuppa di crostacei non sarà esaltata in ciotole di terracotta spesse e rustiche, ma troverà degno supporto in scodelle o fondine di porcellana bianca fine.
Allo stesso modo, un ricco consommé potrà apparire come un insipido "brodino" se servito nella scodella, mentre acquisterà l'importanza che merita nella classica **tazza di porcellana a due manici**, adagiata su un piattino e accompagnato da piccoli bignè fritti.
Zuppe fredde come il gazpacho possono essere portate in tavola nei **bicchieri di vetro** o nelle **coppe**, decorandole come fossero degli aperitivi, con ciuffi di sedano, spiedini di mozzarelline e olive nere e quant'altro la fantasia suggerisca.

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

Chef in cattedra

le ricette

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

PASSATO DI PEPERONI GIALLI

Fabio Picchi
IL CIBREO
VIA ANDREA DEL VERROCCHIO 8/R
FIRENZE

Passato di peperoni gialli

Ricetta dal sapore estivo, in cui la dolcezza dei peperoni gialli apre innumerevoli possibilità di abbinamenti.

Difficoltà: facile
Preparazione: 30 minuti
Cottura: 35 minuti
Vino: Trebbiano d'Abruzzo DOC

Ingredienti per 4 persone
1 kg di peperoni gialli
250 g di patate
1 cipolla rossa
1 carota media
1 cuore di sedano
1 l di brodo vegetale
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
mezzo bicchiere di latte
4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
1 foglia di alloro
qualche fetta di pane bianco
sale

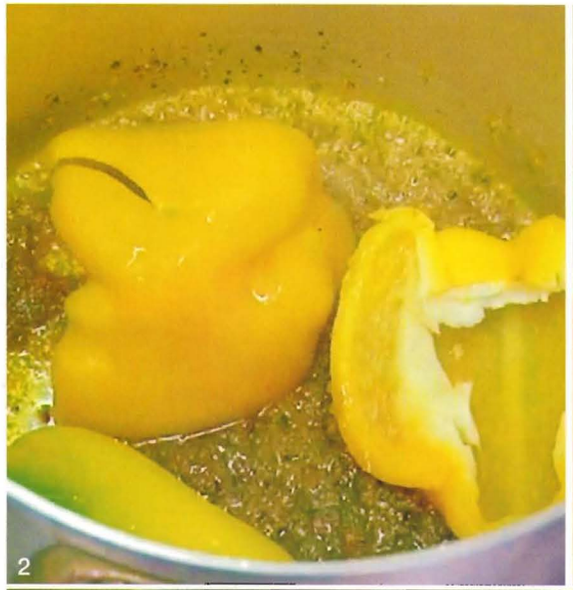
www.le-journal-italienne.blogspot.com

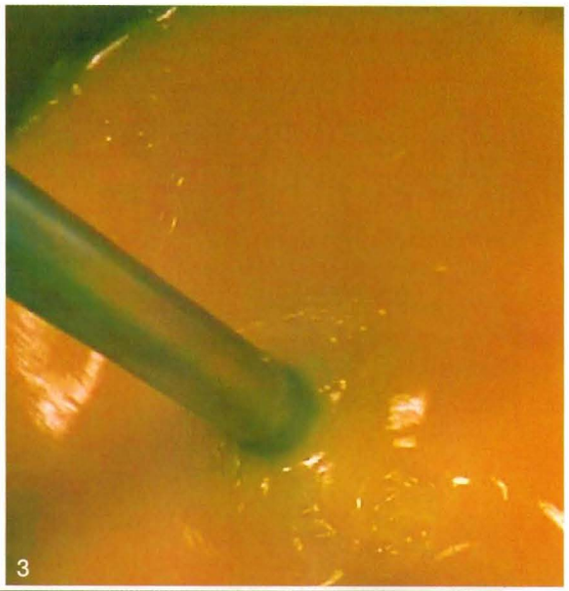
1

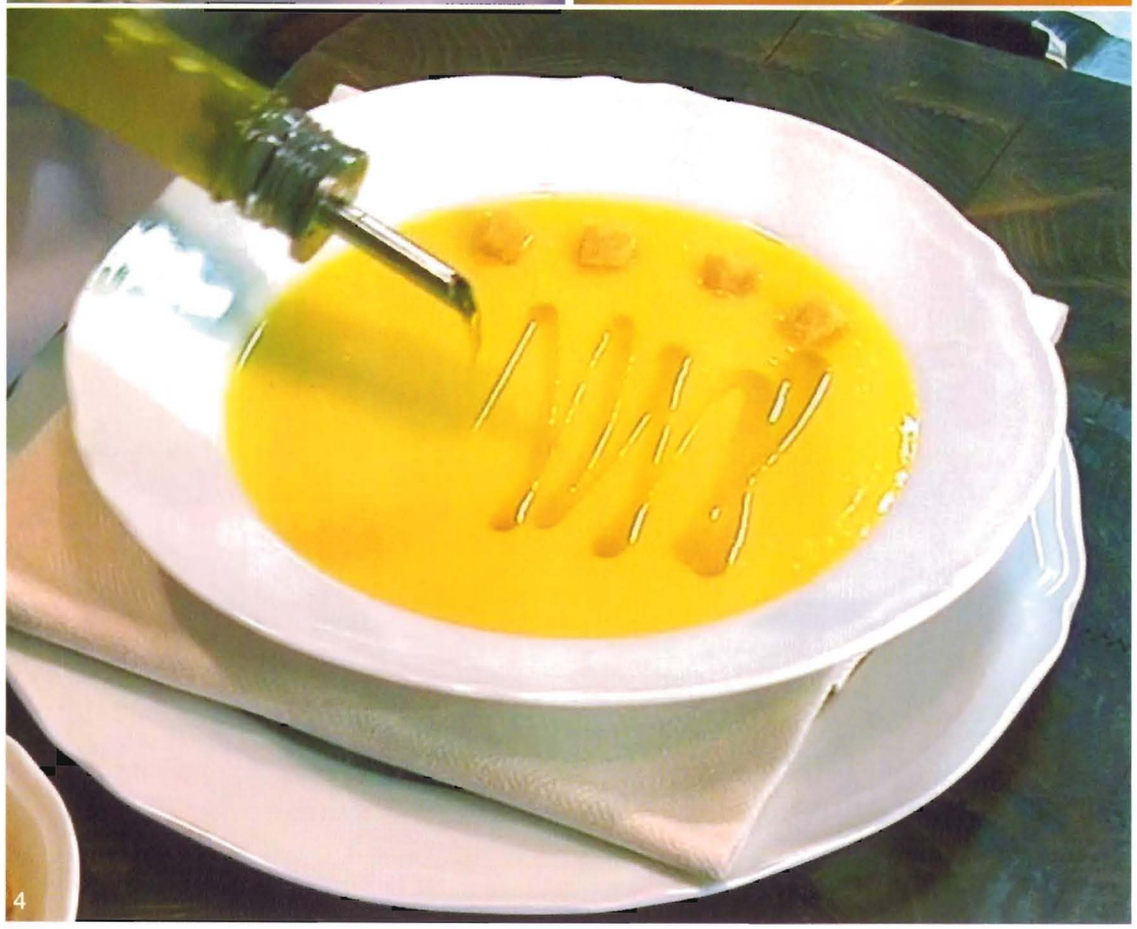
- Pulire la cipolla, il sedano, ricavando la parte più tenera, e la carota e tritarli finemente; pelare le patate lasciandole intere; tagliare a metà i peperoni ed eliminare i semi (foto 1).
- Soffriggere le verdure tritate nell'olio di oliva; quando avranno assunto una bella colorazione dorata, aggiungere i peperoni, le patate e, a piacere, una foglia di alloro (foto 2).
- Coprire con il brodo vegetale e lasciare cuocere a fuoco medio fino a che le patate non saranno morbide (circa 25 minuti).
- Preparare nel frattempo i crostini per la guarnizione: tagliare il pane a cubetti, friggerlo in olio extravergine di oliva e disporlo ad asciugare su un foglio di carta alimentare.
- Terminata la cottura delle patate e dei peperoni, passare tutto al passaverdura, avendo cura di eliminare le bucce, quindi frullare il composto con il mixer a immersione, aggiustando di sale e aggiungendo il latte per smorzare leggermente il sapore acuto dei peperoni (foto 3).
- Unire infine dell'altro brodo vegetale fino a portare la crema alla densità desiderata.
- Servire ben caldo in piatti fondi con una guarnizione di crostini, un filo di olio a crudo e, a piacere, un cucchiaino di parmigiano (foto 4).

* Se con il passato di peperoni si desidera condire la pastasciutta, seguire lo stesso procedimento, ma invece di aggiungere il brodo nella fase finale, far ritirare ulteriormente il composto, saltandolo in padella per qualche minuto.

www.le-journal-italienne.blogspot.com


2


3


4

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

ZUPPA DI CARCIOFI CON RAVIOLI DI CIPOLLA

Herbert Hintner
ZUR ROSE
JOSEF INNERHOFERSTRASSE 2
SAN MICHELE - APPIANO (BZ)

Zuppa di carciofi con ravioli di cipolla

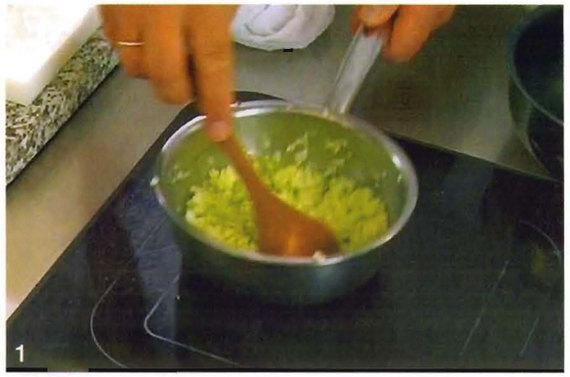
Piatto che si rifà alla tradizionale zuppa di cipolle altoatesina, oggi arricchito dalla pasta fresca e dal sapore mediterraneo del carciofo.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 30 minuti più il riposo della pasta
Cottura: 35 minuti
Vino: DOC Alto Adige Sylvaner

Ingredienti per 4 persone
8 carciofi di media grandezza
140 g di patate
80 g di cipolla
1 sedano rapa
40 g di Parmigiano Reggiano in scaglie
1 l di brodo vegetale non salato
olio extravergine di oliva
prezzemolo tritato
timo tritato
sale
pepe

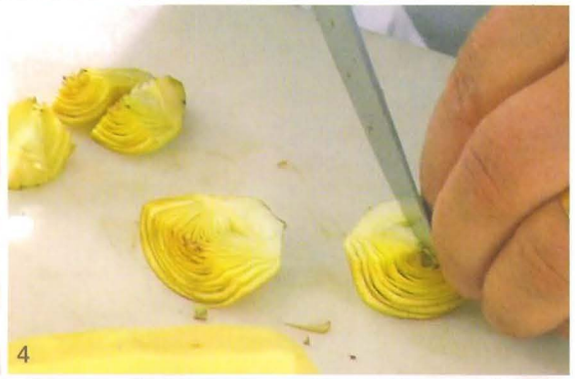
Ravioli di cipolla
200 g di farina tipo 00
50 g di farina di semola di grano duro
8 tuorli d'uovo
1 cipolla
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
timo tritato finemente
sale
pepe

www.le-journal-italienne.blogspot.com


1

2

3


4

5

- Per la farcia dei ravioli, sbucciare la cipolla, tritarla finemente e metterla in un tegame con abbondante olio di oliva, del timo tritato, sale e pepe; stufare a fuoco dolce per circa 30 minuti (foto 1).
- Preparare la pasta dei ravioli, mescolando sulla spianatoia la farina di tipo 00, la farina di semola e un pizzico di sale; formare una fontanella, aggiungere i tuorli d'uovo e un filo d'olio e impastare energicamente, incorporando poca acqua per ammorbidire (foto 2).
- Quando l'impasto sarà liscio e compatto, avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare in frigorifero per un paio d'ore.
- Terminata la cottura della farcia, trasferire la cipolla stufata su un foglio di carta da cucina e lasciar raffreddare completamente (foto 3).
- Pelare le patate e tagliarle a cubetti; sbucciare i cipollotti e tagliarli alla julienne.
- Pulire i carciofi, eliminando le foglie esterne, le punte e le barbe, e tagliarli a spicchi. Se non vengono utilizzati immediatamente, è bene immergerli in acqua acidulata con del succo di limone affinché non anneriscano (foto 4).
- In un tegame antiaderente scaldare un po' di olio di oliva e rosolarvi brevemente la cipolla; unire quindi le patate e i carciofi e insaporire con sale, pepe e timo. Coprire con del brodo vegetale e cuocere per circa 10 minuti (foto 5).
- Trascorso il tempo di riposo della pasta, stenderla con l'aiuto della sfogliatrice o del matterello in una sfoglia molto sottile; con un coppapasta[1] rotondo ritagliare quindi tanti cerchi, calcolando che per ogni raviolo ne occorrono due e che per ogni porzione i ravioli dovranno essere almeno cinque (foto 6).
- Disporre su metà dei cerchi di pasta un cucchiaino di cipolla stufata e spennellare con dell'acqua l'altra metà dei cerchi, che vanno poi sovrapposti a quelli con la cipolla. Chiudere bene i bordi di ciascun raviolo premendoli con le dita infarinate e dare loro una forma a piacere, piegandoli ad esempio come dei piccoli coni (foto 7).
- Cuocere i ravioli in acqua bollente salata per tre minuti; nel frattempo, profumare la zuppa di carciofi e patate con del prezzemolo tritato e scodellarla nei piatti (foto 8).
- Scolare i ravioli e adagiarli sulla zuppa, decorando infine con le scaglie di parmigiano.

6

7

8

[1] **Coppapasta:** stampo per tagliare e dare forma alla pasta.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

ZUPPA SPUMOSA DI SCAMPI CON CAPESANTE E AVOCADO

Nicola Portinari
LA PECA
VIA GIOVANELLI 2
LONIGO (VI)

Zuppa spumosa di scampi con capesante e avocado

Ricetta dalle molte sfaccettature di sapore, che abbina il gusto della cucina nostrana all'aroma esotico dell'avocado e del lime.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 30 minuti
Cottura: 40 minuti
Vino: DOC Malvasia Istriana

Ingredienti per 4 persone
2 kg di scampi freschissimi
4 capesante
60 g di avocado
100 g di polpa di pomodoro
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
50 g di porro
40 g di sedano
olio extravergine di oliva delicato
mezzo bicchiere di vino bianco secco
un quarto di bicchiere di brandy
il succo di un limone
la buccia di un lime
mandorle a fette
1 mazzetto di basilico
2 spicchi di aglio
sale
pepe bianco

www.le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

- Pulire gli scampi, separando la polpa dai carapaci e dalle teste; tagliare a pezzi le teste (dopo aver pulito l'interno) e le chele. Sgusciare le capesante, eliminando il corallo (foto 1).
- Pulire e tagliare grossolanamente il porro e il sedano; lavare e sfogliare il basilico; sbucciare l'aglio.
- Scaldare sul fornello una casseruola capiente con un filo d'olio e versarvi le teste e i carapaci degli scampi, facendoli tostare a fuoco vivo; aggiungere quindi il brandy e fiammeggiare. Appena il brandy sarà evaporato, bagnare con il vino bianco e lasciare bruciare completamente (foto 2).
- Unire il porro, il sedano, gli spicchi d'aglio, le foglie di basilico, la polpa e il concentrato di pomodoro, mescolare il tutto e coprire con 1,5 l d'acqua; cuocere a fuoco dolce per circa 25 minuti (foto 3).
- Nel frattempo, sbucciare l'avocado, tagliarlo a dadini e condirlo con poco succo di limone e dell'olio; sbucciare il lime, tagliare la scorza a listarelle molto sottili e metterlo in una ciotolina con dell'acqua fresca affinché non si secchi (foto 4).
- Trascorso il tempo di cottura della zuppa, passarla al chinoise[1] e utilizzando un robot da cucina, cominciare a montare, impostando la temperatura a 80°C.
- Raggiunta la temperatura desiderata, aggiungere gradualmente gli scampi sgusciati (lasciandone da parte otto), il succo di mezzo limone, 200 g di olio extravergine a filo e aggiustare di sale e pepe; frullare fino ad amalgamare del tutto gli ingredienti aggiunti. In alternativa al robot da cucina, usare un frullatore potente e versare la zuppa molto calda (foto 5).
- Con il frullatore a immersione emulsionare la zuppa ottenuta fino a farla diventare leggermente schiumosa e travasarla in una zuppiera (foto 6).
- In una padella a parte, scaldare un filo d'olio e rosolarvi gli scampi rimanenti e le capesante (dopo averli leggermente salati) finché non saranno dorati da entrambi i lati, quindi tagliarli a metà nel senso della lunghezza (foto 7).
- In alternativa ai classici piatti, servire in coppe di vetro, disponendo sul fondo di ciascuna coppa un letto di avocado, mandorle affettate e qualche scorzetta di lime e adagiandovi le capesante e gli scampi dorati; scodellare infine la zuppa così da ricoprire la base croccante della preparazione (foto 8).

[1] **Chinoise:** setaccio a maglie più o meno larghe per passare e sgocciolare gli alimenti.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

4

5

6

7

8

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

ZUPPA DI PESCE SENZA SPINE

Giacomo Ruffoni
LA CONCHIGLIA
VIA LUNGOMARE 33
ARMA DI TAGGIA (IM)

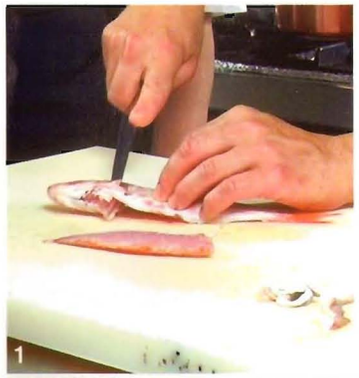
Zuppa di pesce senza spine

Ricetta che riprende l'antica zuppa di pesce marsigliese e la reinterpreta aggiungendo una preziosa nota di curry.

Difficoltà: media
Preparazione: 2 ore e 40 minuti
Cottura: 2 ore
Vino: Rosato di Puglia DOC

Ingredienti per 4 persone
1,5 kg di pesce di scoglio per zuppa
4 gamberi
4 filetti di pescatrice
4 filetti di dentice
4 filetti di scorfano
4 pomodori maturi
2 cipolle
2 carote
2 coste di sedano
1 patata
pane casereccio a fette
1 bicchiere di vino bianco secco
olio extravergine di oliva
5 spicchi di aglio
2 rametti di timo fresco
1 ciuffo di prezzemolo riccio o finocchietto
1 foglia di alloro
1 bustina di zafferano
1 cucchiaio di curry
peperoncino macinato
farina
sale grosso
sale

www.le-journal-italienne.blogspot.com


1

2

3

4

- Pulire, spinare e sfilettare i pesci per la zuppa mettendo da parte le teste, la pelle e le lische. Lavare i gamberi e i filetti di pescatrice, dentice e scorfano e riporli da parte (foto 1).
- Pulire una carota, una cipolla e una costa di sedano e tagliarli a pezzi grandi; lavare i pomodori e tagliarne uno a cubetti; sbucciare l'aglio e lavare il prezzemolo.
- In una pentola capiente versare tutti gli ingredienti per il brodo: gli scarti dei pesci, il pomodoro tagliato, il sedano, la carota, la cipolla, tre spicchi di aglio, l'alloro e un ciuffetto di prezzemolo. Mettere sul fornello aggiungendo circa 1,5 l d'acqua, salare e cuocere a fuoco basso per 30 minuti (foto 2).
- Terminata la cottura del brodo, passarlo al chinoise[1] e tenere in caldo.
- Pulire le rimanenti verdure; tagliare in quattro spicchi i pomodori e a pezzettoni la patata.
- Tritare finemente la carota, la cipolla e il sedano insieme a uno spicchio d'aglio; farli imbiondire in una casseruola con dell'olio extravergine e insaporire con le foglioline di timo (foto 3).
- Unire quindi i filetti dei pesci per la zuppa, rosolare per 4-5 minuti e bagnare con il vino (foto 4).
- Quando il vino sarà del tutto evaporato, coprire con abbondante brodo di pesce, aggiungere i pomodori a spicchi, la patata, lo zafferano e il curry e portare a ebollizione; una volta a bollore, abbassare il fuoco e cuocere per circa 2 ore (foto 5).
- A cottura ultimata, passare la zuppa al passaverdura per sminuzzare i pezzi più grandi, quindi al chinoise a maglia fine, aggiustando di sale e insaporendo a piacere con del peperoncino (foto 6).
- Tostare le fette di pane casareccio (almeno 4 per ciascun commensale), strofinarle a caldo con uno spicchio d'aglio, passandolo solo una volta.
- A parte, infarinare leggermente i filetti di pescatrice, dentice e scorfano, quindi scaldare sul fuoco due padelle con un filo d'olio ciascuna: nella prima rosolare per 3-4 minuti i filetti infarinati e nella seconda, sempre per 3-4 minuti, i gamberi (senza sgusciarli), aggiustando infine di sale (foto 7).
- Scodellare nei piatti la zuppa ben calda, adagiare su ogni porzione un filetto di ciascun tipo di pesce e completare con un gambero; decorare con qualche fogliolina di prezzemolo riccio o finocchietto e condire con un filo di olio a crudo (foto 8).
- Accompagnare la zuppa con il pane casereccio tostato.

[1] **Chinoise**: setaccio a maglie più o meno larghe per passare e sgocciolare gli alimenti.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

5

6

7

8

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

ZUPPA DI ORZO PERLATO CON ROMBO, PORCINI E ZUCCHINE

Maria Luisa Scolastra
VILLA RONCALLI
VIA ROMA 25
SANT'ERACLIO - FOLIGNO (PG)

Zuppa di orzo perlato con rombo, porcini e zucchine

Piatto ricco di profumi, che ripropone un cereale tipico della cucina contadina e lo completa con i sapori decisi del rombo e del porcino.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 30 minuti più l'ammollo dell'orzo
Cottura: 1 ora e 20 minuti
Vino: DOC Offida Pecorino

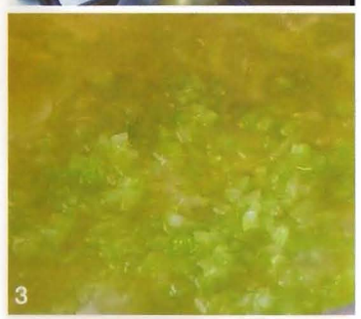
Ingredienti per 4 persone
400 g di rombo chiodato
100 g di orzo perlato
100 g di zucchine
200 g di porcini freschi
50 g di guanciale affettato sottile
50 g di parmigiano grattugiato
40 g di burro
olio extravergine di oliva
2 cucchiaini di latte
1 grappolo di pomodorini
1 patata
1 cipolla fresca
1 testa di aglio fresco
2 spicchi di aglio secco
1 rametto di menta fresca
erbe aromatiche (rosmarino, salvia, finocchio selvatico, timo)
prezzemolo tritato
sale
pepe

Brodo di pesce
lische del rombo
2 coste di sedano
1 carota piccola
1 cipolla fresca
2 pomodorini

www.le-journal-italienne.blogspot.com

1

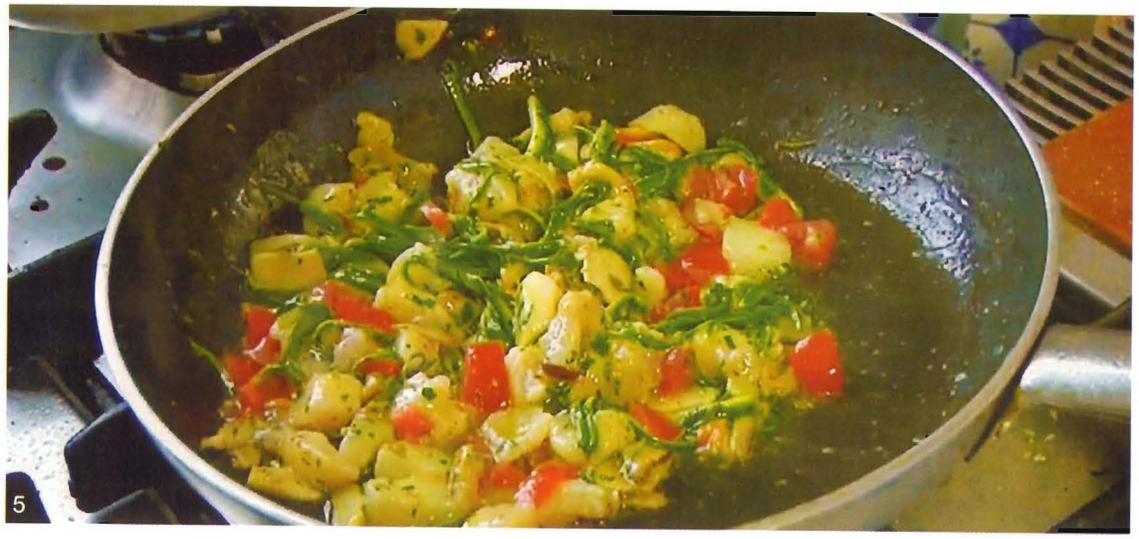
2


3

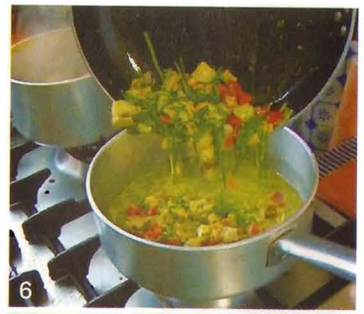
4

- Lavare l'orzo perlato, metterlo in una ciotola con dell'acqua e lasciarlo in ammollo fino al momento dell'utilizzo.
- Pulire e sfilettare il rombo, eliminando la testa, la pelle scura e le interiora e mettendo da parte le lische; pulire una costa di sedano, la carota e una cipolla e tagliarli a pezzettoni; lavare i pomodorini e tagliarne un paio a metà (foto 1).
- Preparare quindi un brodo di pesce molto delicato, mettendo in un tegame capiente 1,5 l d'acqua, le lische del rombo con il sedano, la carota, la cipolla e i pomodorini tagliati e lasciando sobbollire per circa 30 minuti (foto 2).
- Nel frattempo, pulire le rimanenti verdure (la cipolla, l'aglio fresco, il sedano e la patata) e tritarle molto finemente tenendole separate.
- In una casseruola con un filo d'olio extravergine stufare a fuoco dolce la cipolla, l'aglio fresco e il guanciale, aggiungendo un poco di brodo bollente. Quando la cipolla si sarà ammorbidita, unire il sedano tritato e, quando anche questo si sarà amalgamato, la patata (foto 3).
- Insaporire con sale e pepe a piacere, incorporare un filo d'olio e lasciar cuocere finché tutti gli ingredienti non saranno ben stufati.
- Lavare accuratamente i porcini e tagliarli a lamelle; pulire le zucchine e tagliarle alla julienne; sbucciare l'aglio secco e lavare la menta.
- Con i rimanenti pomodorini preparare un concassé: tagliarli a piccoli cubetti (dopo aver eliminato i semi) e insaporirli con olio, sale, pepe, un pizzico di timo e del prezzemolo tritato. Tagliare dai filetti di rombo qualche strisciolina, ricavarne dei cubetti e unirli al concassé (foto 4).
- In una padella a parte, scaldare dell'olio con gli spicchi d'aglio e saltarvi brevemente le zucchine con qualche foglia di menta; unire i porcini (che dovranno rimanere quasi crudi), due cucchiaini di latte insaporito con poco prezzemolo tritato e il concassé con il rombo, amalgamando per pochi minuti (foto 5).

www.le-journal-italienne.blogspot.com


5

- Incorporare quindi il composto di zucchine, porcini e rombo nella casseruola con le verdure stufate e rimettere sul fuoco ancora per qualche minuto, realizzando così la base della zuppa. Se questa dovesse risultare troppo densa, diluirla con del brodo di pesce (foto 6).
- Scaldare sul fuoco un pentolino con un filo d'olio, versarvi due mestoli della base per la zuppa e unire l'orzo scolato dall'acqua di ammollo; bagnare con il brodo di pesce bollente, incorporare il parmigiano e il burro e cuocere fino a che l'orzo non sarà morbido e si otterrà un composto denso e cremoso.
- Nel frattempo, scaldare in una padella un filo d'olio con uno spicchio d'aglio in camicia (non sbucciato) schiacciato con la mano, due foglie di salvia e del rosmarino; quando l'olio è ben caldo, aggiungere i filetti di rombo e dorarli appena da entrambi i lati (foto 7).
- Scodellare la zuppa in quattro piatti fondi; con l'aiuto di due cucchiai realizzare delle quenelle[1] di orzo e disporle sulla zuppa; completare con i filetti di rombo dorati (foto 8).
- Decorare a piacere con un rametto di rosmarino e condire con un filo d'olio a crudo.


6

7

8

[1] **Quenelle:** impasto dalla forma oblunga, ottenuta prendendo l'impasto con un cucchiaio per poi passarlo in un altro.

www.le-journal-italienne.blogspot.com
www.le-journal-italienne.blogspot.com

ZUPPA DI CICERCHIA CON SFORMATO DI RICOTTA E PANCETTA CROCCANTE

Teresa Buongiorno
OSTERIA GIÀ SOTTO L'ARCO
CORSO VITTORIO EMANUELE II 7
CAROVIGNO (BR)

Zuppa di cicerchia con sformato di ricotta e pancetta croccante

Piatto a base di prodotti poveri della terra, accostati in modo da valorizzarne la ricchezza di sapori e le diverse consistenze.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 15 minuti più l'ammollo delle lenticchie
Cottura: 3 ore e 10 minuti
Vino: Rosato del Salento IGT

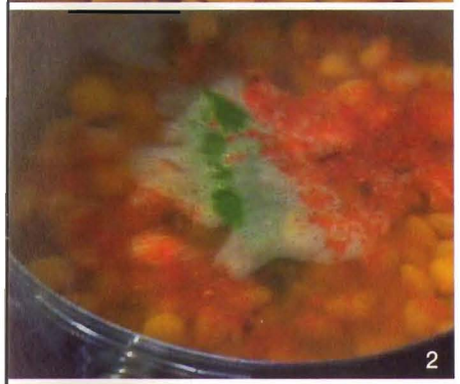
Ingredienti per 4 persone
200 g di cicerchia secca
1 costa di sedano
1 carota
mezza cipolla
4 fette di pancetta
olio extravergine di oliva
1 spicchio di aglio
1 foglia di alloro
1 pizzico di peperoncino piccante
sale

Sformato di ricotta
300 g di ricotta fresca
2 uova intere
noce moscata
sale

Frittelle di patate
250 g di patate
2 uova intere
100 g di lenticchie rosse
50 g di pomodori secchi
prezzemolo
basilico
farina
sale
pepe

www.le-journal-italienne.blogspot.com

1

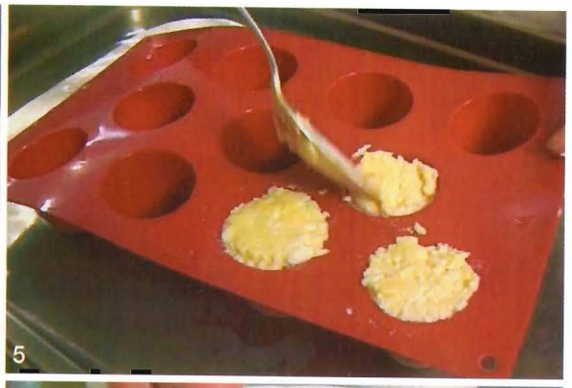

2

3

- Lavare accuratamente le lenticchie rosse e metterle in ammollo in acqua fredda per circa 2 ore.
- Lavare la cicerchia e lessarla con abbondante acqua per almeno 2 ore a fuoco lento (foto 1).
- Nel frattempo, pulire il sedano, la carota e la cipolla e tritarli finemente.
- Trascorse le 2 ore, aggiungere alla cicerchia il trito di verdure e una foglia di alloro e lasciar sobbollire ancora per 1 ora, aggiustando di sale solo alla fine. A cottura ultimata, insaporire la cicerchia con un pizzico di peperoncino piccante (foto 2).
- In una padella versare abbondante olio d'oliva e, quando sarà molto caldo, soffriggervi brevemente uno spicchio d'aglio; quindi, prestando molta attenzione, versare l'olio bollente sulla zuppa di cicerchia e lasciare riposare per qualche minuto (foto 3).
- Togliere dalla zuppa l'aglio e l'alloro e frullare fino a ottenere una crema piuttosto liquida.
- Per lo sformatino di ricotta, mescolare delicatamente la ricotta in una ciotolina con una grattugiata di noce moscata, due uova intere e un pizzico di sale; quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati, ungere con dell'olio d'oliva quattro stampini e versarvi il composto. Cuocere a bagnomaria in forno già caldo a 160°C per 10 minuti e tenere in un luogo riscaldato (foto 4 e 5).
- Per accompagnare la zuppa di cicerchia e gli sformatini di ricotta, preparare delle frittelline di patate: lavare e lessare le patate, sbucciarle e passarle al setaccio o allo schiacciapatate; tagliare a dadini i pomodori secchi; lavare e tritare finemente il prezzemolo e il basilico; sbattere le due uova rimanenti.
- In una terrina amalgamare le patate schiacciate, i pomodori secchi e le erbe tritate, aggiustando quindi di sale e pepe; con l'impasto ottenuto formare delle palline (almeno una per porzione), arrotolandole sul palmo della mano (foto 6).
- Infarinare leggermente le palline, passarle nell'uovo sbattuto e poi nelle lenticchie rosse (dopo averle scolate dall'acqua di ammollo) e friggerle in abbondante olio bollente; disporle quindi ad asciugare su un foglio di carta assorbente (foto 7).
- Per ultimo, tostare le fette di pancetta in forno a 160°C per 3 minuti.
- Scodellare nei piatti (meglio se scaldati) la zuppa di cicerchia; disporre al centro di ogni porzione uno sformatino di ricotta e a lato una fetta di pancetta croccante. Guarnire con una frittellina di patate e un filo d'olio a crudo e servire ben caldo (foto 8).

www.le-journal-italienne.blogspot.com

4


5

6

7

8